سلسلہ لطف زندگانی

میں سے

رسالہ نمبر ۶

مزید العمر

جس میں ان اسرار الٰہی کا بیان ہے جو زیست انسان کیلئے نیچر نے مہیا فرمائے
ہیں جن پر عمل نہ کرنے سے انسان اُس عمر سے محروم ہو جاتا ہے جو اُس کیلئے خداوند نے
مقرر کی ہے کیونکہ نافرمان کو سزا دینا عین انصاف ہے جیسا کہ فرمانبردار اور قواعد کا پابند
اُس عمر کو پورا کرتا ہے جو اُس کیلئے ازل سے مقرر ہوئی ہے خوشحال خوش اقبال دنیا کی لطف و حظ اٹھاتا ہے

مولفہ و مصنفہ

زبدۃ الحکماء حکیم ڈاکٹر غلام نبی ایڈیٹر رسالہ حافظ صحت و مصنف رسالہ جوانی دیوانی
حکمرانی بر قوائے شہوانی مفلسی کا علاج یعنے ضعیات النسل و نہ بہشت سایہ کیفیت شجر الحفنا
دعوت گری منافع شراب المحذرات المسکرات تحیا دافع آتشک سوزاک ہیضہ و
تحفۃ اللبیب قوت حافظہ ذوالفیاء مالک [illegible] التجار انگریزی و یونانی لاہور

سنہ ۱۸۹۵

مطبع زبدۃ المطابع ایوان صحت لاہور موچی دروازہ میں چھپا [illegible] گیا

یہ کتاب ہندوستانیوں کی حفظ صحت کے لئے عمدہ دستور العمل ہے

کیونکہ

یہ مجموعہ اُن تحقیقات جدیدہ و قدیمہ کا ہے جو آج تک
حکماء سلف و خلف کر چکے ہیں ارسطو سے لیکر آج تک کے حکما
یونان انگلستان اور امریکہ و جرمن وغیرہ کے محققین کے اقوال
کا خلاصہ اس میں لکھا گیا ہے اور مؤلف کو بھی
ان بائیس سال میں جو کچھ تجربات صحیحہ حاصل ہوئے ہیں ان
کو بھی موقعہ موقعہ پر لکھدیا ہے؀

فہرست مضامین

تدابیر درازئ عمر

آغاز مطلب

اس گلشن ہستی میں عجب دید ہے لیکن
جب آنکھ کھلی گل کی تو موسم تھا خزاں کا

اگر یہ کہا جائے تو کسی طرح مبالغہ نہ ہوگا کہ فی زمانہ بنی آدم نصف مرحلہ زندگی بھی طے نہیں کر سکتے کہ قبریں دراز ہو جاتی ہیں۔ زندگی ایک خواب نوشین معلوم ہوتا ہے جس سے گویا ابھی [illegible] آنکھ کھلتی ہے۔ بچپن اور شباب۔ بلکہ ضعیفی بھی اسی طرح گذرتا ہے۔ جیسے ایک ہوا کا جھونکا۔ جان لب پر آگئی [illegible] معلوم ہوتا ہے کہ جیسے ابھی ایک ساعت دنیا میں ہنستے کھیلتے گذرا ہے۔ بلکہ [illegible] ایک شاعر کی غزل کی رباعی کے پڑھنے کے وقت تک بھی نہ آنا معلوم ہوتا ہو اور سچ تھا

ہم نے [illegible] غافل بھی ٭ چڑیوں کی آنی جانی بھی

جنہوں نے اصول صحت کو قوانین الٰہی تعالیٰ پر عمل کرنے و درازی عمر
کی تحقیق و جستجو کی ہے۔ وہ درحقیقت اپنی کوشش میں کامیاب ہوئے
ہیں۔ انہوں نے بمقابل اپنے دوسرے بھائی بنی آدم کے اس گلشن کی
زیادہ سیر کی ہے۔ اور اس بہار کی حکمت بخش فضا سے زیادہ قیام کیا ہے۔

انسان جوں جوں اس مرحلۂ حیات کو طے کرتا جاتا ہے۔ اس کے اعضائے
و قوتوں میں تغیر آتا جاتا ہے۔ اور اس کے بدن میں انقلاب بہت پیدا ہونے
لگتا ہے۔ لیکن اس کا انحصار بہت کچھ مختلف عادات و اطوار بیرونی اور اندرونی
اثروں اور حالات و اسباب پر منحصر ہے۔ بعض میں یہ ابتدائے ایام عمر ہی میں
لاحق ہونے لگتا ہے۔ اور بعض جب ضعیفی کے عالم تک پہنچتے ہیں اس وقت بھی سرعت سے انقلاب
محسوس ہونے لگتا نہیں پہنچتے اور ایک امر یہ بھی قابل بیان ہے کہ جس قدر محتاج اور غریب
اس سے جلد تر متاثر ہوتے ہیں۔ وہ لوگ اس قدر جلد متاثر نہیں ہوتے جو
دنیاوی رنج و تکالیف سے آزاد ہیں۔ اور جن کو بہت جان توڑ مشقت نہیں
کرنی پڑتی ہے

لیکن اس وقت تعجب آتا ہے۔ جب بہت سے اشخاص میں یہ تغیر ان کی
اپنی ہی غفلت اور بے احتیاطی کا نتیجہ معلوم ہوتا ہے۔ اور ثابت ہو جاتا ہے کہ
خود انہوں نے اپنے ہاتھ سے اپنی صحت اور دوران زندگی میں خلل ڈالا ہے۔ اور
ان تدابیر سے غفلت کی ہے جو فہم عامہ قدرتی طور پر ہر ایک فرد بشر کو
بتلا دیتا ہے۔

ہم میں ایک ایک عام میلان یہ ہے کہ جب تک بیماری اپنی تمام
تکلیف اور سختی کے ساتھ یکایک ہمارے سر پر پھوٹ نہ پڑے۔ ہم مطلق
اس کے ازالہ کی طرف رجوع نہیں کرتے۔ خواہ کیسے ہی آثار مرض کے ہم میں

نمایاں ہوں۔ ہم سے جہانتک ہوسکتا ہے ہم علاج معالجہ کی تکلیف سے گریز کرتے ہیں بلکہ "علاج سے ازالہ بہتر ہے" اسکو مانتے اقرار جاتے ہیں مگر تکاہل کیوجہ سے مگر اسکی تعمیل میں محنت و جانفشانی کو اپنا اختیار نہیں کرتے بحر جب مجبور ہوتے ہیں تو بہت تکلیفات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن اصل یہ ہے کہ جبتک محنت اور تکلیف نہ برداشت کی جاوے ہمکو کبھی فایدہ نہیں ہوسکتا۔ تکلیف سے گریز کرنا۔ اور بیمار ہوکے اپنی بہبودی علاج حفظ ما تقدم و آثار مندرجہ کیطرف بالکل خیال نہ کرنا۔ قبر تک اپنے واسطے ایک سڑک تیار کرنا ہے چنانچہ اس بارہ میں ایک آرچ بشپ کا قول نہایت ہی مناسب اور اس قابل ہے کہ ہمیشہ ذہن نشین اور زیر تعمیل رکھا جاوے :۔ "اگر تم تکلیف نہ اٹھاؤگے تو تکلیف خود تمہاری پشت پر سوار ہو جاوے گی" ٭

طفولیت اور شباب زندگی کی وہ منزلیں ہیں جن کا ہم آگے چلکر کتاب میں مفصل بیان لکھیں گے۔ لیکن یہاں ہمارا منشا صرف یہ بیان کرنا ہے کہ جب انسان پر سے جوانی کا بھوت اوترتا ہے۔ اعضاء میں تنزل کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ اور خود اسکو اپنی گذشتہ غفلت لاپرواہی اور قوانین قدرت سے سرکشی کرنے کی خبر ہوتی ہے۔ اس وقت بھی اگر یہ مناسب اور مفید تدابیر اختیار کرے۔ پرہیز اور احتیاط کو ملحوظ رکھے تو علاوہ اس کے کہ اس کی عمر دراز ہو ضعیفی بھی ایسی خوش آیندہ اور مسرت بخش معلوم ہوگی کہ شباب کا مزہ دوبارہ از سر نو حاصل ہو جاوے گا۔ ٭

لیکن یاد رہے کہ اس کی تحصیل ادویات اور اُن کے متصل استعمال سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بعض حالتوں میں ادویات کا استعمال ہی کوتاہی عمر اور دس انواع و اقسام کے رنج و تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔ ٭

سب سے عمدہ ذریعہ اسکی تحصیل کا۔ خوراک۔ ورزش جسمانی۔ اور آرام

و آسائش کی احتیاط اور خبرداری ہے۔ جہاں تک ہم سے ہو سکے ہم کو چاہیے
کہ جسمانی صفائی اور ستھراپن حد درجہ تک ملحوظ رکھیں۔ مناسب موسم اور مفید
صحت اور آرام دہ لباس پہنیں۔ ایسے مکانوں میں رہیں جن میں ہوا کی
آمد و رفت اور حفظان صحت کے قواعد کا بخوبی اور مناسب لحاظ کر لیا گیا ہو۔
اگر کبھی ضرورت پڑے تو فوراً ایسی عمدہ اور مفید اور سریع التاثیر ادویہ جو کسی
لائق طبیب کے مشورہ سے مہیا ہوں تاکہ تاخیر اور دیر کے باعث اتفاقی حادثات بالمرض مہلک
نہ بن سکیں۔ اور سب سے بڑھ کر ضروری یہ امر ہے کہ اُن تمام بیرونی اسباب
سے اجتناب و پرہیز کیا جاوے جو مرض زا ہیں۔

ڈاکٹر فار انگلستان کے مشہور اور نامور طبیب نے ولائت کی ۳۵
ویں سالانہ رپورٹ جو ۱۸۷۵ء میں تیار کی تھی ہمارے ہاتھ لگ گئی ہے
جسکا خلاصہ ہمنے بنظر رفاہ ضمیمہ جات میں درج کیا ہے۔ مگر اس رپورٹ
میں جس قدر اُن اسباب و حالات سے بحث کی گئی ہے۔ جو طول العمر
کے متعلق ہیں ان میں بہت تحقیق و تدقیق سے کام لیا گیا ہے۔ ہم یہاں
پر چند فقرے اس رپورٹ سے اخذ کر کے نقل کرتے ہیں۔

(۱) ڈاکٹر فار کو سخت افسوس اور رنج ہے کہ زیادہ تر لوگ میانہ عمری
کو پہنچکر ضعیفی سے قبل ہی مر جاتے ہیں۔ اور ایک کثیر تعداد اُن لوگوں کی
ہے جو ضعیفی میں قدم ہی رکھتے ہیں کہ اس دنیا کو خیرباد کہتے ہیں۔ اور
راہی عدم ہوتے ہیں۔ حالانکہ اگر مزید العمری کے بواعث اور اسباب اور اس
قبل از وقت مرگ کے مناسب علاج معلوم ہوں تو ہرگز اُن کو اس قدر
پیشتر اس باغ عالم سے کوچ نہ کرنا پڑے۔

(۲) ڈاکٹر فار کا بیان ہے کہ انسان کی علے العموم قدرتی عمر سو سال ہے

لیکن اس سے اس کا یہ مطلب نہیں کہ انسان سو برس سے زیادہ دنیا میں نہیں رہ سکتا۔

(۲) اس دعوے کی تردید کہ انسان کی آجکل سو برس کی عمر ہونا مشکل ہی نہیں بلکہ قریباً ناممکن ہے۔ رجسٹرار کے جدول پیش کئے گئے ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ انگلستان کی آبادی میں فی دس لاکھ ۲۲۳ شخص قریباً سو سال کی عمر تک پہنچتے ہیں۔

(۳) ڈاکٹر فار کہتے ہیں کہ سالٹ پیٹری (شفاخانہ ضعیف مریضوں) کی سالانہ رپورٹوں کے پڑھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ بہت سے لوگ نمونیا اور امراض متفرقہ کشش سے فوت ہوتے تھے۔ اور یہاں کے اعلےٰ طبیب کا یہ دعوے تھا کہ اگر ان ضعیفوں میں جو علامات ان امراض کے قبل از مرض نمایاں ہوتے تھے ان کا وقت پر واقعی اور مناسب طور پر کیا جاتا تو ہرگز یہ اس قدر جلد دفن نہ ہوتے۔ بلکہ چندے اور زندگی کا حظ اٹھاتے۔

لیکن ایک ضروری امر یہاں پر بیان کرنے کے قابل ہے کہ ضعیفی میں امراض کے علامات اس قدر زبردست اور یقینی نہیں ہوتیں جیسے کہ عالم نوجوانی میں۔ کیونکہ جوں جوں طاقت سلب ہوتی جاتی ہے۔ علامات مرض کی قوت و شدت میں بھی کمی ہوتی جاتی ہے۔ بلکہ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ خود مرض کا بھی پتہ نہیں لگتا۔ اور مریض راہیٔ عدم ہوتا ہے۔

اور اطبائے اور ڈاکٹر لکھ دیتے ہیں کہ فلاں شخص ”ضعیفی کے باعث مر گیا“!

لیکن واقعی ایسا نہیں ہوتا۔ مرض ضرور لاحق ہوتا ہے۔ لیکن اس کی علامات ایسی ظاہر نہیں ہوتیں کہ ہم ان کی تمیز کر سکیں۔ لہذا اب بھی عمدہ

علی العموم بنی آدم کو بھگتنی پڑتی ہے اور جس کو غیر قدرتی موت کہہ سکتے ہیں۔ قدرتی موت ایسی شیریں اور دلپسند اور مسرت بخش ہوتی ہے کہ انسان کو اوس میں ایک عجیب ہی لطف حاصل ہوتا ہے۔ اور جس قدر قبل از مرگ عمر گذرتی جاتی ہے وہ اُس کو وبال جان اور تکلیف وہ نہیں معلوم ہوتی۔ بلکہ عین پُر مسرت اور خوش کُن محسوس ہوتی ہے۔ اور درحقیقت فن طبابت کا اصلی منشاء اور مدعا اور غرض و غائیت یہی ہے کہ بنی انسان کے واسطے ایسی تدابیر اور وسائل اور معالجات بہم پہنچائے جن سے مقصد مذکورہ بالا حاصل ہو یعنے ہر ایک قدرتی عمر میں قدرتی موت ہی سے مرے۔ ❊

جس قدر اسباب اس دنیا میں انسان کی موت کے سب سے زبردست ہیں ان میں ملیریا ایک سخت زہر بھی ہے۔ دنیا میں بکثرت تکالیف اور مصائب جو انسان کو بھگتنے پڑتے ہیں وہ زیادہ تر اس جانی دشمن کے ہاتھوں پہنچتے ہیں۔ یہاں پر ہمنے لفظ "ملیریا" اسکے نہائیت ہی وسیع معنے میں استعمال کیا ہے۔ یعنے ہمارا صرف یہ مطلب نہیں کہ اس لفظ کے ساتھ ہم وہی مقامات اسکی اشاعت کے مخصوص کریں جو عام مشہور ہیں۔ یعنے نمدار زمین ایک ہی جگہ پر ٹھرا ہوا پانی۔ غیر مزروعہ اراضی۔ اور علی ہذا القیاس گھنے جنگل لا دغیرہ بلکہ اس لفظ میں ہم اُن زہر آلودہ بخارات کو بھی شامل کرتے ہیں جو اس مقام پر پیدا ہو جاتے ہیں جہاں بکثرت آدمی جمع ہوں۔ یا اُن مکانوں میں جن میں قواعد حفظان صحت کی پوری پوری تعمیل نہو۔ جس قدر امراض دنیا میں ملیریا سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہم اُن کا نام لکھیں تو ایک طویل فہرست بنجاتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ جن مکانات میں حفظان صحت کے قواعد کی تعمیل میں نقص ہو۔ وہاں اسقدر متعدد امراض لاحق ہوتی ہیں کہ اُن کے اسباب دریافت

کرنے میں مضطر بنا بگاڑ جاتے ہیں۔ ۞ (دیکھو تقسیم جات)

سردی کا اثر بھی جو انسان کے دوران حیات پر پڑتا ہے وہ بھی نہایت غور و توجہ کا محتاج ہے۔ جبکہ جاڑا شروع ہوتی ہے کہ بنی آدم میں قدرتی قتل عام شروع ہو جاتا ہے۔ اور جو شخص زندگی کی ساٹھ سیڑھیاں چڑھ چکتے ہیں وہ اکثر غار موت میں گر پڑتے ہیں۔ اور اس قدر معمر آدمی ہی اس سردی کا شکار نہیں ہوتے۔ بلکہ ماں کے پیٹ سے نکل کر جو بچہ آنکھیں کھولتا ہے اس سے لے کر مع نوجوانوں اور میانہ عمر اشخاص کے ہر درجہ اور ہر عمر کے آدمی اس عالمگیر قدرتی شکنجے کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ اور جو کسی قدر نازک اندام ہوتے ہیں خصوصاً پری تمثال نازنین اون کو سخت مصیبت کا اور خطرہ کا سامنا ہوتا ہے۔ سردی میں قریباً تمام امراض کی گرم بازاری ہو جاتی ہے۔ اور موت کا سکہ تمام موسموں سے بڑھ کر بیٹھ جاتا ہے۔ لیکن یہ یاد رہے کہ گو ہر عمر اور درجہ کے لوگ اس کا شکار رہتے ہیں۔ لیکن بالخصوص بوڑھوں و ضعیفوں پر اس کا اثر بالمقابلہ دیگر اشخاص کے زیادہ ہوتا ہے۔ اور جب سردی بشدت و شور پر ہوتی ہے۔ اور آسمان سے برفباری ہوتی ہے۔ اس وقت بہت سے ہزارہا بندگان خدا شکار اجل ہوتے ہیں کہ اگر موسم کے اثر سے وہ محفوظ رکھے جاتے تو ہرگز در گور نہ ہوتے۔ ۞

علاوہ ازیں جب سرما گذر جاتا ہے۔ اور بہار کا آغاز ہوتا ہے۔ یعنی جب ہوا شرقی یا شمال شرقی ہوتی ہے۔ اوسوقت بھی موت کی بہت گرم بازاری جاری رہتی ہے۔ اور اس کی وجہ زیادہ تر یہ ہوتی ہے کہ سرما میں اکثر بیجے امراض کی تخم ریزی ہوتی ہے جو ان ایام میں نشو و نما پاتے ہیں۔ اور چونکہ انکے دفعیہ کے مناسب اور کارگر تدابیر اوس وقت نہیں کی جاتیں۔ جب اُنکا

معدوم کرنا نہایت آسان اور سہل ہوتا ہی سلئے یہ خوب زور پکڑتے ہیں۔

درازی عمر حاصل کرنا زوال عمر میں سچی بشاشت اور حظ زندگی اور برقراری اور چین کا لطف اٹھانا درد و غم اور تکلیف و مصیبت کا کم ہونا۔ اور طبیعت پر شاق نہ گذرنا۔ من جملہ دیگر اغراض ضروریہ کے یہ چند باتیں ہیں جن کی طرف خاص طور پر اس کتاب میں توجہ کیجائے گی۔

بحیثیت اس کے ہمارا زمانہ وہ ہے جس کو ہم دور علمی کہہ سکتے ہیں۔ اور جس میں تحقیق اور ترقی کو واقعی معراج حاصل ہوا ہے ہمنے انسان۔ اس کے اعضا، و قوے، اس کے بدن، اس کے دل و دماغ۔ اس کی صحت اس کے امراض ان کے بواعث ہر ایک مرض کی ماہیت، موت اور زندگی۔ اور علے ہذا القیاس ایسی ضروری باتوں کی تحقیق۔ دریافت اور تدابیر میں کمال کا دعوے کیا ہوا ہے۔ لہذا ہم اگر ان میں سے کسی امر پر بحث کریں تو یقینی طور پر ہم کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اس میں کچھ شک نہیں کہ انسان کا اعلے مقصد اگر یہ ہو تو نہایت ہی قابل تعریف ہے کہ وہ امراض کے بواعث دفع کرنے کے تدابیر تلاش کرے۔ جوان کے ہمسیا اثر ہوتے ہیں۔ ان کے دور کرنے اور روکنے کے علاج نکالے۔ اور ایسے اسباب و سامان فراہم کرے اور ایسے مناسب معیار سوچے کہ بنی نوع اپنی قدرتی موت سے مریں۔ چونکہ دنیا میں انسان نے ہر ایک چیز کو اپنے مفید مطلب بنا لیا ہے اور اس سے خدمت لے لی ہے۔ لہذا کچھ جائے تعجب نہیں ہے کہ اس کو انسان کی دوران عمر کو بڑھانے میں بھی کامیابی ہو۔

اس امر کی کوشش کرنے سے بڑھ کر اور نمایاں اور قابل تعریف محنت کیا ہو سکتی ہے کہ ہم وہ ذرائعہ اور وسائل ہم پہونچائیں جن سے ہم درازی عمر

کی حد کو پہونچ سکیں۔؟

لیکن اگر انسان قبل از وقت شکار اجل نہ ہو تو اوس کی انتہائے حیات کیا ہے۔؟ اگر ان متعدد امراض کے حملوں سے یہ محفوظ ہے جو اس کی جان کو معرض خطر میں ڈالتے ہیں۔ اور اس کی صحت میں خلل انداز ہوتے ہیں۔ تو یہ صد درجہ کئی سال اس دنیا کے سیر سے محفوظ ہو سکتا ہے۔؟

یہ تو ظاہر ہے کہ آج کل ۸۰ یا ۹۰ سال کی عمر پانا اگر ناممکنات سے نہیں تو تعجبات سے تو ہے۔ اور سو سال یا اس سے زیادہ زندہ رہنا ایک بڑی بھاری نعمت اور خوش قسمتی ہے۔

مغربی دنیا میں کچھ عرصہ گذرا کہ سر جارج کارنوال لوش نے یہ سوال چھیڑا تھا کہ آیا انسان سو برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔؟ اس پر بڑی سی زبردست تحقیقات ہوئی۔ اور بڑے بڑے اہم اور پیچیدہ مسائل حل ہوگئے اور علاوہ ازیں چند امور ایسے دریافت ہوئے جن سے طبی دنیا نے ہی صرف فائدہ نہیں حاصل کیا بلکہ ہزاروں اور لاکھا بندگان خدا کو ان جان بازوں کی مرہون منت اور ممنون احسان بننا پڑا۔

حال ہی میں ایک زندگی کا بیمہ کرنے والی کمپنی مقیم امریکہ کے رجسٹروں سے معلوم ہوتا ہے کہ چند سال کا عرصہ ہوا ایک شخص کا ۱۰۳ سال کی عمر میں انتقال ہوا تھا۔

ابتک بہت کوشش کی گئی ہے کہ انسان کی حد حیات معلوم ہو۔ اور اس مسئلہ پر بڑے بڑے مشہور اطبائے حاذق نے رائے زنی کی ہے سلوہ نہایت مدلل بحثیں ہوئی ہیں۔ لیکن فرانس کے مشہور اور نامور حکیم حاذق نامشہیر فلورنز کی رائے نہایت ہی قابل تسلیم اور قابل یقین ہے۔ اور

ایسے دلائل اور اثبات پر مبنی تھی کہ علمی دنیا نے اس کی طرف نہایت
شد و مد سے توجہ کی ہے۔

موسیو فلورنز کی تحقیقات کا نتیجہ یہ ہے کہ اگر ہم سلسلہ وار تمام حیوانات
عالم پر نظر ڈالیں۔ اور غور و خوض سے کام لیں تو ہم کو معلوم ہوگا کہ وہ
حیوانات جو انسان سے نہایت ہی مشابہت رکھتے ہیں۔ اور مخلوقات عالم میں
اس سے دوسرے درجہ پر ہیں وہ اپنے زمانہ روئیدگی یا نشو و نما سے پانچ گنا
عرصہ زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ چنانچہ اس تجربہ کی انسانوں پر تطبیق کرکے۔ اور
اس کی روئیدگی یعنی جسم کے ہر طرح مکمل ہو جانے میں ۲۰ سال فرض کرکے
معلوم ہوتا ہے کہ انسانوں کی طبعی عمر سو سال کی ہے۔

تجربہ یعنی وفات انسانی کا مطالعہ اسی بات کی تصدیق کرتا ہے کہ
[illegible] سال کی عمر بھی [illegible] اور سو سال [illegible]
[illegible] انسان کی [illegible] سے [illegible]
اس [illegible] کو [illegible] اور ۱۵۰ سال حاصل
ہوتے ہیں جو کہ ہم [illegible] انسان کی زندگی کا پورا اندازہ
تسلیم کر سکتے ہیں۔

عالم کی تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ ۱۵۰ برس تک اب
انسان شاذ و نادر ہی زندہ رہتا ہے۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جو
لوگ ۹۰ یا ۱۰۰ سو بلکہ ایک سو پچیس برس سے بھی قبل فوت ہو جاتے
ہیں۔ وہ لوگ قبل از وقت موت کا شکار ہوتے ہیں۔

گذشتہ شفاخانوں اور ہسپتالوں کی تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا
ہے کہ بعض لوگوں کا اسی یا نوے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر عمر میں انتقال

جو اشخاص و بالعموم ایسے امراض میں مبتلا تھے کہ اگر ان امراض کی اچھی طرح خبر و
پرداخت کی جاتی اور ہوشیاری سے ان کے بچنے کی تدابیر عمل میں لائی جاتیں
تو کچھ شک نہیں تھا کہ یہ لوگ زیادہ زندہ رہتے۔

ایک عام خیال چلا آتا ہے اور خیال ہی نہیں بلکہ علی العموم لوگ
صدق دل سے یقین کرتے ہیں کہ ہر ایک شخص کو خدا تعالیٰ نے خاص عمر کے
دنیا میں زندہ رہنے کے واسطے علیحدہ علیحدہ عطا کیا ہے۔ اور یہ مشہور مثل
اس وجہ سے زبان زد ہر خاص و عام ہے کہ فلاں شخص کا "وقت پورا
ہو گیا"۔ لیکن واقعی یہ غلطی ہے۔ بلکہ اگر کسی سبب سے اس امر کا پتہ
لگتا ہے کہ "انسان کا دوران حیات معین ہے" تو اس سے قدرتی
دوران حیات مراد ہے جو علی العموم قدرت نے انسان کو عطا کر رکھا ہے۔
حال کے زمانہ میں مناسب قواعد پر عمل کرنے سے خاص انگلستان
میں ہی بالاوسط دوران عمر بہت بڑھ گیا ہے۔ اور اس کا ثبوت سب سے
پہلے یہ ہے کہ ہر گروہ کا کاغذات مردم شماری کے شاہد ہیں۔

لیکن اس اوسط میں بلحاظ مختلف کاروبار پیشہ وغیرہ کے اعتبار سے بھی
کے بہت کچھ اختلاف ہے۔ چنانچہ پادری اور ایسے ہی اور لوگ جو زہد و
تقویٰ میں زندگی بسر کرتے ہیں بہت عمر پاتے ہیں۔ طبیبوں کی
عمر سب سے کم ہوتی ہے اور علیٰ ہذا القیاس اور پیشہ ور وغیرہ۔

جو لوگ امیر ہیں اور جن کو بےفکری اور اطمینان اور بےغمی حاصل ہے
وہ بہ نسبت ان لوگوں کے زیادہ عمر پاتے ہیں۔ جو روزمرہ افکار و تکالیف
میں مبتلا رہتے ہیں۔ اور فکر وہ چیز ہے کہ کوئی مرض دنیا میں اس سے
بڑھ کر سخت نہیں جس طرح انسان اس مرض میں نامعلوم طور پر اندر ہی اندر

گھل گھل کر جان بحق ہوتا ہے کسی اور مرض سے نہیں ہوتا۔ ایک شاعر اس مرض فکر کی نسبت لکھتا ہے۔ **قطعہ** یکے مرغ دیدم نہ پا و نہ پر ٭ نہ از شکم مادر نہ پشت پدر ٭ نہ بر آسمان و نہ زیر زمین ٭ ہمیشہ خورد گوشت آدمی ٭ بہتر ہے کہ ہم یہاں پر مجمل طور پر چند بواعث کا مختصراً ذکر کر دیں جو عام طور پر انسان کی عمر دراز کرنے کے واسطے مفید اور کار آمد ہیں۔ ٭

(۱) حفظان صحت کے قواعد کی حکماً پابندی کرائی جائے۔ ٭

(۲) ہر ایک شخص اپنی عادات باقاعدہ رکھے اور تندرستی کی تحصیل میں دائم کوشاں رہے۔ ٭

(۳) غذا عمدہ ملے۔ لباس اچھا اور مفید صحت ہو۔ آب و ہوا کی آمد و رفت کا انتظام بہت عمدہ ہو۔ مکان کی غلاظت اور مضر صحت اشیاء کا اخراج نہائت عمدہ طور پر عمل میں آئے۔ ٭

(۴) اراضی کی کاشت ہو اور پانی اس پر سے دور کر دیا جائے ٭

(۵) طب و علم ادویات کو ترقی دیجائے۔ ٭

مختصر یہ ہے کہ مادی اور اخلاقی ہی اثر سے انسان کی عمر کم ہوتی ہے اور اسی سے اس کی عمر دراز ہوتی ہے۔ ٭

جس قدر علم ہمارے دسترس میں ہے وہ دعوے کرتا ہے کہ انسان کی عمر دراز ہو سکتی ہے۔ ٭

لہذا یہ امر مسلم اور بے شبہ قابل یقین ہے۔ کہ مزید العمری ہر ایک شخص کے ہاتھ میں ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کا خواہشمند ہو۔ ٭

تمہید

مزید العمری کا مضمون ایسا نہیں کہ جس کی طرف زمانہ حال ہی کی توجہ مبذول ہوئی ہو۔ بلکہ تواریخ سے جہاں تک پتہ لگتا ہے۔ قدیم الایام سے لوگ اس کی تجسس و تفتیش میں مصروف رہے۔ چنانچہ زمانہ قدیم کے اہل مصر۔ اہل یونان۔ اہل روما سب اس پر عرق ریزی کر چکے ہیں۔ مصریین نے اس کی حصول کے واسطے چند تدابیر اختراع کی تھیں جن میں سے ٹریچکر استفراغ مفید خیال کیا جاتا تھا۔ چنانچہ ایک عام دستور تھا کہ لوگ ہر ماہ میں کم از کم دو مرتبہ استفراغ کیا کرتے تھے۔

یونانیوں میں ایک اور طریق مروج تھا۔ ان کا خیال تھا کہ مزید العمری کے حصول کے واسطے سب سے بڑھ کر مفید یہ تھا کہ انسان اپنے قدرتی قوے کو نہایت عمدہ طور پر متواتر استعمال کرتا رہے۔ ہپوکریٹیس۔ اور اس زمانہ کے دیگر اطبا اور حکما بجز اس کے اور کوئی تدابیر نہ جانتے تھے کہ لوگ خالص اور پاکیزہ ہوا استعمال کریں عمدہ پانی میں نہایا کریں۔ اور سب سے بڑھکر یہ کہ ورزش جسمانی اور محنت کو ہاتھ سے نہ دیں۔ بدن اور اعضائے کی حرکت کے واسطے مختلف قواعد اور طریق مقرر تھے۔ چنانچہ اس طرح ایک خاص

زمانہ قدیم میں ایک اور عجیب طریق عمر بڑھانے کا مروج تھا۔ جس کو ڈاکٹر ہیوفلنڈ اپنی کتاب میں "گیروکومک" کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ اور شاہنشاہ داؤد کی سوانح عمری میں اس کی نہایت واضح مثال ہم کو ملتی ہے۔ اور علاوہ زمانہ قدیم کے طبیبوں کی تجربوں سے بھی اس کی تصدیق ہوتی ہے۔

اس کی حقیقت اس طرح ہے کہ اس زمانہ میں یہ تمام اعتقاد تھا۔ کہ جو لوگ ضعیف ہو گئے ہوں اور زیادتی عمر و شدت کے باعث قریب المرگ ہوں ان کو اگر نوجوان حسین عورتوں میں رکھا جائے تو ان کے اعضا و قوے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور گذشتہ طاقت اس قدر بحال ہو جاتی ہے کہ یہ زیادہ دیر تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

زمانہ گذشتہ ہی میں نہیں بلکہ حال میں بھی اس تجویز پر عمل درآمد کرنے میں کچھ کامیابی معلوم ہوئی ہے۔ جرمنی کے مشہور اور نامور حکیم بوھرہاو[1] اسٹرڈم کے ایک بوڑھے برگوماسٹر کو کئی رات متواتر دو نوخیز خیز اور بہت حسین عورتوں میں ایک ہی پلنگ پر سلایا۔ اور اون کا دعوےٰ ہے کہ اس طرح اس بوڑھے کی طاقت اور توانائی بہت کچھ بحال ہو گئی۔

ایک نہایت عالم و فاضل ڈاکٹر کوھاسن اپنی ایک کتاب میں لکھتے ہیں کہ۔ اہل روما میں ایک شخص ھرمی پس تھا جس کا ایک روم میں مدرسہ تھا۔ اور اس میں یہ لڑکیوں کو تعلیم دیا کرتا تھا۔ اور اسطرح تمام عمر خوبصورت نوخیز و شیرہ لڑکیوں میں رہنے سے یہ بہت ہی عرصہ

---

[1] ہرمن بوہرہاو جرمنی کا ایک مشہور طبیب تھا جو سنہ ۱۶۶۸ء میں لیڈن کے قریب ووربوٹ میں پیدا ہوا تھا۔ اور سنہ ۱۷۳۶ء میں فوت ہو گیا۔

دراز تک زندہ رہا تھا ۔

چنانچہ یہی ڈاکٹر صاحب اپنی کتاب میں لکھتے ہیں ۔ کہ لوگوں کو صبح وشام نوجوان حسین لڑکیوں کی صحبت سے محفوظ ہونا چاہیئے ۔ اوراس طرح اُن کی حرارت عزیزی عرصہ دراز تک بحال رہے گی ۔ اوراعضاء قوے مضبوط رہیں گے ۔

لیکن یوروپ میں اُن ایام میں جن کو مورخ زمانہ وسطے کہتے ہیں عقل وخرد کو جواب ملگیا تھا ۔ جہالت کی تاریکی چھائی ہوئی تھی ۔ اوراسی ایسی ہزلیات اور خرافات اور نادانی اور جنوں کا دوردورہ تھا کہ آجکل وہ باتیں یاد کرکے ہم کو صرف ہنسے نہیں ۔ بلکہ ان لوگوں کے حال پرایک گونہ ترس آتا ہے جنھوں نے اپنی طرف سے حیوان مطلق کے قریب تر ہونے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کیا تھا ۔

سحر ۔ سنگ پارس ۔ تعویذ ۔ اورعملیات ۔ منتروجنتر ۔ نجوم ۔ اوردیگر باطل حرکات عام طورپر رائج تھیں ۔ علم النسان کی دسترس سے خارج کردیا گیا تھا ۔ اوراس قدراوہام باطلہ کا سوداسروں میں سماگیا تھا ۔ کہ اس کا بقیہ تھوڑا بہت اب بھی بنی نوع کو بہکا رہا ہے ۔ اور ٹھوکریں کھوا تا ہے ۔

ایک خیال سمجھا جاتا مگر عقائد باطلہ کے یہ بھی مروج تھا کہ انسان کی دوران زندگی کی کمی بیشی ستاروں کے نیک و بد ہونے پر منحصر تھی ۔ لہذا مجھکو امید ہے کہ ناظرین مجھ کو معاف فرماویں گے ۔ اگرمیں یہاں پرچند ایک اون طریق وتدابیر کا ذکر کروں جو اس زمانہ میں مستعمل تھے ۔ اور گو کیسے ہی بیہودہ اور لچر تھے مگر لوگ تہ دل سے اون کو یقین کرتے تھے ان لوگوں میں جو سب سے بڑھ کر اس امر کے مدعی تھے کہ وہ مزید العمر بکا

فن درجہ کمال تک جانتے تھے۔ ایک شخص مسمی تھیوفراسٹس پار

اسلس تھا جس کا پورا نام فلپس اریولس تھیوفراسٹس پار

اسلس بماسٹس اب ھوھینہم تھا۔ اس نے قریباً نصف

دنیا میں سیاحت کی تھی عجیب عجیب نسخے چار دانگ عالم اور ایک غیر معمولی بات

یہ تھی جس سے اُسکو ایسا شہرت پیدا ہوئی۔ اشیا کا اچھی طرح مطالعہ کیا تھا۔ اور انکی

تحقیق میں ایک عرصہ صرف کیا تھا۔ اس نے بہت علوم کو بالائے طاق

رکھدیا۔ آغاز عمر ہی سے بڑے بڑے عالموں اور فاضلوں کو حقارت کی نگاہ

سے دیکھتا تھا۔ اور کسی کو خیال میں نہ لاتا تھا۔ تمام دنیا میں اپنے ہی آپکو

سب سے بڑھکر بہت اور اعلیٰ درجہ کا طبیب اور فلسفی سمجھتا تھا

اور اس امر کا مدعی تھا کہ دنیا میں کوئی مرض ایسا نہ تھا جسکا یہ علاج نہ کر سکتا

تھا۔ اور نہ کوئی ایسا شخص تھا جس کی عمر یہ نہ بڑھا سکتا تھا۔ چنانچہ یہاں ذیل میں

جرمنی کے ڈاکٹر ہیوفلنڈ کی کتاب سے اس کا ایک دعویٰ نقل

کیا جاتا ہے۔

"اے اہل عرب۔ اے اہل روم۔ اے اہل فرانس۔ اور اے اہل یونان

اور اے وہ سب لوگو جو مشرق سے مغرب تک اس زمین پر سکونت رکھتے

ہو میرے پاس آکر پناہ لو۔ تمام عالم کی ڈوری میرے ہاتھ میں ہے"۔

اس شخص کو اول تو کوئی ایسی پر اسرار اور ناقابل تفہیم زبان یاد تھی جسمیں

یہ منتر جنتر پڑھا کرتا تھا۔ جس پر عوام کو تہ دل سے اعتقاد تھا۔ اور مزید براں

ایسے چند ایک نئے مرکبات علم ادویات میں ایسے ایزاد کئے تھے کہ دردو

۱؎ پارسلس سیلڈن میں ۱۴۹۳ء میں پیدا ہوا۔ اور ۱۵۴۱ء میں سالزبرگ میں فوت ہو گیا۔

اس کے پاس شاگرد آیا کرتے تھے۔ اور دن رات اس کے گرد ایک ہجوم عظیم
لگا رہتا تھا۔ مگر ابھی اس کی پچاس سال ہی کی عمر تھی کہ اس کا انتقال ہو گیا
عوام کا خیال تھا کہ اس کے پاس آب حیات تھا۔ لیکن جس چیز کی نسبت
یہ خیال تھا کہ وہ دراصل [illegible] تھا ۔

علاوہ اس کے ستاروں کی نسبت اس کا اعتقاد ایسا زبردست
تھا کہ جب کبھی ایک بچہ کی ولادت کی تاریخ و [illegible]
تو فوراً معلوم ہو جاتا تھا کہ فلاں شخص فلاں وقت اور فلاں گھڑی
پیدا ہوا تھا۔ اور پھر وہ اپنے علم کے زور سے اس کی طبیعت۔ اس کا مزاج
اس کی عادات اور خصائل بلکہ اس کا دوران حیات۔ بلکہ وہ گھڑی
تک بتلا دیتا تھا جس روز اس شخص کا انتقال ہونے والا ہوتا ۔

صرف عوام ہی اس وقت اس روایت کے [illegible] ہوئے تھے
بلکہ بڑے بڑے دانا۔ عالم متبحر بھی اس پر دل سے اعتقاد رکھتے تھے
اس کے ثبوت کے واسطے میں یہاں ایک شخص کا ذکر مناسب
سمجھتا ہوں اس زمانہ کے اس مشہور و معروف شخص کا نام [illegible]
یہ شخص برلن کے دریا میں رہتا تھا۔ اور گو ایک ہی شخص تھا۔ مگر اس کے
کمال کی یہ حالت تھی کہ یہ طبیب۔ عالم کیمیا۔ زائچہ نویس۔ جنتری کا مؤلف
کتب فروش۔ پرنٹر سب ہی کچھ تھا۔ علم نجوم میں اس کی شہرت اس قدر
تھی کہ جرمنی۔ پولنڈ۔ ہنگری۔ ڈنمارک۔ اور انگلستان اور علیٰ ہذا القیاس
دیگر ممالک میں کوئی معزز خاندان ایسا نہ تھا جس میں کوئی لڑکا یا لڑکی پیدا

[illegible]
[illegible]

اپنی نایاب مثال سے نسل آیندہ کو ایک ایسا سبق دیا جو واقعی بیش قیمت

اور قابل تعمیل ہے۔

شخص کارنارو ایک اٹالین تھا۔ چالیس سال تک اس نے نہائت

اوباش بے اعتدالی اور بدمعاشی میں زندگی بسر کی۔ اور یہ کہنا بیجا نہ ہو گا

کہ فن عیاشی میں کمال کے درجہ سے بھی تجاوز کر گیا۔ نتیجہ اس کا یہ ہوا کہ

اس کے تمام جسم کے جوڑوں میں دائی درد ہونے لگا۔ اور متواتر بخار

میں مبتلا رہنے لگا۔ اور انجام کار یہاں تک نوبت پہنچی کہ اس زمانہ کے اطبائے

حاذق نے اوس کو جواب دیدیا کہ دو ماہ کے اندر ہی اندر یہ در گور ہو جائیگا

تمام دوائیاں اُسکے واسطے بیکار تھیں۔ البتہ سادی خوراک ایسی چیز

تھی جس سے ممکن تھا کہ یہ کچھ عرصہ اور زندہ رہے۔ اس شخص نے اس

مشورہ پر عمل کیا۔ اور چند روز بعد اوس کو اپنی حالت بہ نسبت سابق کے

اچھی معلوم ہونے لگی۔ اور چند سال بعد صرف اوس کی صحت ہی بحال

نہو گی۔ بلکہ ایسا توانا اور تندرست ہو گیا کہ اس سے پہلے کبھی یہ توانائی

اور تندرستی اس کو نصیب بھی نہوئی تھی۔

جب اوس کو یہ نفع حاصل ہوا تو اس نے اس سے بھی بڑھ کر پرہیز اور

اعتدال پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیا۔ چنانچہ ساٹھ برس تک روزمرہ تمام اشیائے

خوردنی جو نہائت سادہ ہوتیں۔ ۱۲۔ اونس کھایا کرتا۔ اور تمام دن میں

۱۴۔ اونس پانی پیا کرتا۔ زیادہ گرمی اور سردی ہر قسم کے جذبے سے پرہیز

کرتا۔ اور صرف اپنے بدن کا ہی خیال اس طرح نہ کرتا بلکہ اپنے دل کو بھی لطف

شغال میں مصروف رکھتا۔ ضعیفی کے عالم میں یہ ایک مقدمہ ہار گیا

اور گو اس صدمہ سے اس کے دو بھائی فوت ہو گئے۔ مگر نہ اس مقدمہ

کی شکست اور نہ دونوں بھائیوں کا انتقال اوس کی تندرستی میں خلل انداز ہوسکا۔ ایک مرتبہ یہ گاڑی سے گر پڑا۔ اور گھوڑہ کی ٹاپوں کے نیچے آکر اسکا ایک بازو اور ایک پیر اتر گیا۔ مگر ڈاکٹروں نے فوراً بازو اور پیر دونوں چڑہا دیئے۔ اور بلا کسی قسم کی دوا کے استعمال کے چند روز ہی میں اسکی صحت مثل سابق بحال ہوگئی آپ نے دیکھیٗ تہوڑی بے احتیاطی کرنے سے کیسا نتیجہ ہوا۔

لیکن ذیل میں اب وہ واقع بیان کیا جاتا ہے جس سے معلوم ہوگا کہ اس قسم کے طریق میں اگر ذراسی بھی خلاف ورزی کی جائے۔ تو اس کا نتیجہ کیسا خوفناک ہوتا ہے۔ اس کی عمر اسی سال کی تھی کہ اس کے دوست احباب نے اصرار کیا کہ چونکہ اب یہ بہت ضعیف ہوگیا تھا۔ اسکو چاہیئے تھا کہ کچھ زیادہ خوراک معمول سے کہایا کرے۔ تاکہ اس کی طاقت بحال رہے۔ گو یہ اچھی طرح جانتا کہ اس کے اعضائے قوی اور معدہ بہ نسبت سابق کے کمزور تھے۔ اور اس کو خوب معلوم تھا کہ ضعیفی میں انسان کو خوراک کے بارہ میں سخت احتیاط مدنظر رکھنی چاہیئے۔ مگر ان سے اپنے دوستوں کا اصرار منظور کرلیا۔ اور روزانہ خوراک ۱۴۔ اونس اور پانی ۱۶۔ اونس تک بڑہا دیا۔

اس کے بعد یہ خود اپنی قلم سے لکھتا ہے۔

"میں نے اپنے آب ودانہ میں یہ زیادتی کی ہی تھی کہ بہ نسبت سابق کے میں کم بشاش اور مسرور رہنے لگا طبیعت سخت بے چین اور مضطرب ہوگئی۔ اور دل پر ایک قسم کا بوجھ معلوم ہونے لگا۔ بارہویں دن مجھ کو نیم سر کا درد ہونے لگا جو برابر چوبیس گھنٹہ تک جاری رہا۔ اس کے بعد مجھ کو سخت بخار چڑہا جس میں ۳۵ دن تک برابر مبتلا رہا۔ اور میری جان

کے لالے پڑ گئے۔ لیکن آخر کار خدا تعالیٰ کے فضل و کرم سے اور میری
سابقہ اعتدال و پرہیز کی بدولت مجھ کو صحت ہو گئی۔ اور اب میری ۹۳
سال کی عمر ہے۔ مگر جوانی سے بڑھ کر مجھ کو اس وقت اطمینان قلب اور
بشاشت حاصل ہے۔ بلا کسی شخص کی مدد کے میں مجھولی گھوڑی پر سوار ہوتا
ہوں۔ پہاڑیوں پر چڑھ جاتا ہوں۔ اور ابھی حال ہی میں میں نے ایک ڈراما
لکھا ہے جس میں بہت سی دل کو گرما دینے والی عبارت اور ظرافت آمیز فقرات
درج ہیں۔ جب میں بغرض تفریح یا دوست احباب کی محفلوں سے مکان کو
واپس آتا ہوں تو ۱۱ پوتے پڑپوتے اپنے گرد دیکھتا ہوں۔ جن کے ساتھ
گا کر اور کھیل کر اس بڑھاپے میں دل بہلاتا ہوں۔ اور حظ زندگی حاصل
کرتا ہوں۔ میں اکثر ان بچوں کے ساتھ بلا تکان نہائت اچھی طرح گاتا ہوں
کیونکہ میری آواز بہ نسبت سابق کے بہت صاف ہے۔ اور وہ غم و الم
اور بیقراری میرے نزدیک بھی نہیں پھٹکنے پاتی جس سے اکثر ضعیف
آدمی بڑھاپے میں گھلا کرتے ہیں ؎ "

غرض اسطرح یہ شخص ایک سو سال تک زندہ رہا۔ پس یہ نہایت مستند نظیر ہے اگر
زندگی دراز کرنے کی خواہش ہے تو نفس پر قابو کرو۔

ایک زمانہ پھر وہ آیا کہ فرانسیسیوں کو جان کی قدر و قیمت بالکل
فراموش ہو گئی۔ چنانچہ لوئی سیزدھم کے انتقال میں دس ماہ

ل میں عوام کو نہائت صدق دل سے نصیحت کرتا ہوں کہ وہ ہرگز بلا کسی لائق
و فائق تجربہ کار اور ہوشیار عالم حکیم کے جو فن طبابت میں درجہ کمال رکھتا ہو
بھول کر بھی اس مثال کی تصدیق نہ کریں کیونکہ۔ ہر ایک شخص اس قدر پرہیز کو برداشت
نہیں کر سکتا۔ [illegible]

رہتے تھے کہ ۷۴ دفعہ اسے نشتر لگائی گئی - اور ۱۵۴ جلاب دیئے گئے !

اس کے تھوڑے ہی عرصہ بعد مذکورہ خیال سے بالکل برعکس ایک تجربے زندگی بڑھانے کی کوشش شروع ہوئی۔ اس عمل کا انتقال خون[1] تھا جب کوئی شخص ضعیف ہو جاتا - اور سخت کمزور ہوتا تو کوئی نوجوان توانا و تندرست حیوان لے کر اس کی ایک رگ میں ایک نلی کا سرا ڈالا جاتا - اور اس نلی کا دوسرا سرا ضعیف شخص کے رگ میں ڈالا جاتا - اور بیچ میں ایک پیچ ہوتا جس کے ذریعے سے اول الذکر کے بدن سے آخرالذکر کے بدن میں خون منتقل کیا جاتا - چنانچہ انگلستان میں کئی ایک تجربے اس قسم کے کمزور اور ناطاقت حیوانوں پر بھی کئے گئے - اور ان میں کامیابی ہوئی - اور حیوانوں کو اس طرح توانا ہی بنایا گیا - بلکہ بزدل حیوانوں کے بدن میں زبردست اور قوی دل خونخوار جانوروں کا خون ڈال کر ان کو بھی قوی دل بنایا گیا ۔

اس عمل کا تجربہ کرنے والوں میں اس زمانہ میں سب سے بڑھ کر کامیابی پیرس کے ڈاکٹر ڈینس اور ڈاکٹر ایمریلو کو ہوئی - ایک مجنون شخص کا خون پہلے نکال دیا گیا - اور اس کے بدن میں ایک نوخیز بھیڑ کے بچہ کا خون ڈالا گیا - اور اس طرح اس کو آرام ہو گیا - اور اس طرح کئی ایک اور تجربے بھی کئے گئے - اور حقیقت یہ ہے کہ گو ہم اس بات کے قائل ہوں کہ اس عمل سے انسان کی عمر دراز ہو جاتی ہے - تاہم یہ کچھ کلام نہیں کہ مریض العمری کے سوا یہ عمل کسی طرح بے کار اور لاحاصل نہیں ہے - بلکہ مفید ہے ۔

[1] انتقال خون آج کل فن جراحی میں بہت ہی کارآمد عمل ہے ۔ اور [illegible]

انگلستان کے مشہور و معروف فخر قوم انگریزی بیکن نے بھی اس مسئلہ پر غور کیا ہے - اور کئی ایک نئی باتیں اس کے متعلق دریافت کی ہیں - ان میں اکثر وہ باتیں ہیں جو آجکل ہر ایک لایق و فایق طبیب کے ذہن نشین ہیں - لیکن ایک عجیب بات یہ لکھی ہے کہ مزید العمری حاصل کرنے کے واسطے انسان کو چاہیئے کہ وہ افیون استعمال[1] کرے - ‎*

مگر آجکل کی نئی روشنی نے - انسان کے دوران حیات کو بڑھانے میں تو خیر - لیکن کم کرنے میں بہت ترقی کی ہے - ہزارہا چھوٹے طبیب ع

بدنام کنندۂ نکو نامے چند ‎*

دھوکہ باز اور زمانہ بھر کے عیار اور فریبی پیدا ہو گئے سینکڑوں نے تباشی کا پیشہ اختیار کر لیا ہے - کوئی آبحیات فروخت کرتا ہے - کوئی زندگی بڑھانے کا سفوف بیچتا ہے - کوئی لاکھوں روپیہ کا شربت مزید الحیات کوڑیوں کے مول پھینکے دیتا ہے - غرض جدھر دیکھو "انا لا غیری" کی صدا اور خدائی دعوے سنائی دیتے ہیں ‎*

اے بسا ابلیس آدم روئے ہست ‎* پس بہر دستے نباید داد دست

(بقیہ صفحہ ۲۵) بہت استفادہ حاصل کیا جاتا ہے - سب سے پہلے دنیا میں یہ عمل (جہانتک تواریخ سے مستند پتہ ملتا ہے) پوپ انیوسنٹ ہشتم پر کیا گیا تھا - لیکن خیال کیا جاتا ہے کہ خون میں ہوا گھُسنے کے باعث اسمیں ناکامی ہوئی تھی -

[1] علم الحیات کے رو سے بیکن کا خیال یہ سراسر غلط ہے - بجائے اسکے کہ افیون انسان کی دوران حیات کو زیادہ کر دے - اگر کل آدمی مرتا ہو - تو اس سے آج مر جاتا ہے -

آجکل ہمارے ملک میں علم مقناطیسی (میسمرزم) مسمریزم وغیرہ کا بھی
بہت شور وغوغا سنائی دیتا ہے۔ ایک زمانہ وہ بھی گذر چکا ہے کہ اور اب
بھی اس کا کچھ شبہ پایا جاتا ہے کہ لوگ میسمرزم کو بھی مزید العمری کا ذریعہ
سمجھتے تھے۔ اور بڑے بڑے خدائی دعوے کرتے تھے۔ اس کی حقیقت
اس طرح ہے کہ مسمر ایک طبیب تھا۔ اور دولت مند تھا۔ مگر جب اس قدر
قرضدار ہو گیا کہ اس کو آخر کار دیوالہ نکالنا پڑا جب یہ بہت تنگ
اور پریشان حال ہوا تو اس کو ایک تدبیر سوجھی کہ اس نے مصنوعی
مقناطیس بنا کر مختلف امراض کے ادویات کے نام سے فروخت کرنے
لگا۔ اور اس طرح لنگڑے۔ لولے۔ اپاہج۔ مسلول۔ مفلوج۔ ہر ایک قسم
کے مریض اسپر ٹوٹنے لگے۔

جب اس بیماری میں اس کو کامیابی ہونے لگی تو یہ ایک قدم
آگے بڑھا۔ یعنی اسنے یہ دعوے کیا کہ بجائے مقناطیس بنانے کے
یہ خود ایک بڑا بھاری ذخیرہ مقناطیس کا تھا۔ اور تمام دنیا پر مقناطیسی
اثر پیدا کر سکتا تھا۔ اس کا دعوے تھا کہ اس کے بدن میں اس قدر مقناطیس

---

۵۱ مسمریزم جسکو غلطی سے سمجھا جاتا ہے کہ مسمر کی ایجاد ہے۔ زمانہ قدیم سے
دنیا میں رائج ہے جو عربی میں علم سیمیا کے نام سے منسوب ہے۔ اور تواریخ۔ اور دیگر
مستند کتب سے معلوم ہوتا ہے کہ حضرت موسے علیہ السلام سے بھی پیشتر یہ دنیا میں
موجود تھا۔

۵۲ فرینز مسمر جو غلطی سے مسمریزم یا نیمل مگنیٹزم (مقناطیس حیوانی)
کا موجد سمجھا جاتا ہے ۱۷۳۳ء میں بوڈلفی کے قریب ایک موضع میں پیدا ہوا تھا۔ اور ۵
مارچ ۱۸۱۵ء کو بحالت گمنامی نہ معلوم کہاں فوت ہو گیا۔

بھر گیا تھا کہ اگر یہ کسی کو ہاتھ لگا دیتا تو اس میں شفا بخش روح حلول کر جاتی
اور یہی نہیں بلکہ اگر کسی کو یہ نظر بھر کر بھی دیکھ لیتا تو اس میں شفا بخشی
قوت پیدا ہو جاتی۔ اور اکثر لوگ ایسے بھی تھے جو اس امر کی شہادت
دیتے تھے کہ جب اس نے ان پر ہاتھ پھیرا ان کو ایسا معلوم ہوا کہ جیسے ان کے
بدن کو کسی نے درست کر دیا ہو [illegible] تھا جس کو یہ شفا بخش
جسمانی [illegible] کہا کرتا تھا۔

مگر کچھ عرصہ کے بعد وانا میں اس کو یہ عمل کرنے کی ممانعت ہوگئی
لہذا یہ پیرس چلا گیا۔ اور یہاں اس نے اچھی طرح اپنے فن کو اشاعت
دی۔ اس کو یہاں حیرت انگیز کامیابی ہوئی ہر ایک شخص اس سے علاج
کروانا پسند کرتا۔ اور ہزاروں لوگ اس کے شاگرد ہونے کے خواہشمند
بن گئے۔ اس نے یہاں ایک خفیہ سوسائٹی قائم کی جس کے ہر ایک ممبر
کو ایک سو ڈالر چندہ دینا پڑتا۔ اور چند بعد علانیہ طور پر دعوے کر لیا
کہ مجھکو ہی خدا نے دنیا میں بنی انسان کی تکالیف اور مصائب دور کرنے
کے واسطے بھیجا ہے۔

اس کے دعاوی کے ذہن نشین کرنے کے واسطے میں ذیل میں ان
اشتہارات میں سے ایک اشتہار درج کرتا ہوں جو اس نے تمام پیرس اور
دیگر مقامات میں شائع کئے تھے۔

"دیکھو! دنیا میں ایک شخص خدا کی طرف سے آیا ہے۔ جو بنی نوع
کو بے نظیر اور لاثانی فوائد پہنچائیگا۔ اور لازوال شہرت اور ناموری
حاصل کرے گا۔

دیکھو دنیا میں ایک عام انقلاب ہونے والا ہے! آئندہ نسل انسان

تمام لعنت اور مصائب سے بالکل بے خبر ہوگی جن کا ہم لوگ شکار
ہو چکے ہیں۔ اب ہم لوگوں کی اولاد بہ نسبت سابق کے توانا و تندرست
پیدا ہوگی۔ اور آیندہ عمریں نہایت چست چالاک جفاکش اور محنتی
ہوگی۔ حیوانات اور نباتات بھی اس مقناطیسی قوت سے فیضیاب ہو کر
تمام امراض سے ہمیشہ کے واسطے آزاد ہوجائینگے۔ مویشی بکثرت پیدا ہونگے
اور زراعت کو بے نظیر ترقی اور فائدہ ہوگا۔ درختوں میں بکثرت پھل
لگینگے۔ اور بنی انسان کو حقیقی بشاشت اور مسرت حاصل ہوگی۔ دیکھو ا
میری طرف متوجہ ہوا"۔

ناظرین سمجھینگے کہ یہ شخص ضرور ہی فن مسمریزم میں کچھ کمال
رکھتا تھا کہ ایسے زبردست دعاوی کا مدعی تھا۔ مگر حقیقت یہ ہے
کہ مسمر صاحب کی سب قلعی کھل گئی اور تمام شیخی کرکری ہوگئی جب
بسرکردگی ڈاکٹر فرنکلین ایک کمیشن ان کی تمام فن کی تحقیقات کیواسطے
مقرر ہوا۔ چنانچہ بعد تحقیقات کے اس فن کی تمام پوست کندہ حقیقت
معلوم ہوگئی۔ اور بجز حیوانی برقی کے اور کچھ نہ نکلا۔ اور یہی اس شخص کی
تمام دھوکہ دہی اور فریب کی بنا تھی۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ اگر
انسان عصبی کمزوری اور دماغی ناطاقتی میں مبتلا ہو۔ تو بیشک اثر
کرتی ہے گو مسمریزم اور اس حیوانی برقی میں تو گویا بعد القطبین ہے[1]

---

[1] مسمر کو ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ پونڈ اور دو سو ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۴۰۰۰ پونڈ سالانہ پنشن ہونے
طور پر پیش [illegible] گورنمنٹ [illegible] انکار کیا۔ [illegible] علاوہ اس
[illegible]
اس پر عام لوگوں [illegible] ایک کمیشن [illegible] (بقیہ نوٹ بر صفحہ ۴۰)

اور اب جوں جوں علم کی ترقی ہوتی جاتی ہے۔ موجودہ سائنس اور فلسفہ ہمکو بتدریج راہ راست پر لاتا جاتا ہے ۔

باب اوّل (۱)

اس لحاظ سے کہ نئے جدید العمری کو ہم اچھی طرح کامیابی سے ذہن نشین کر سکیں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ زندگی کی حقیقت قوت حیات کی کیفیت توضیح اور تشریح ۔ اور زندگی کے بچپن اور صحیح وجود قائم رکھنے کی اچھی طرح تحقیق اور تشریح کی جائے ۔ اور اسی واسطے پہلا سوال یہ ہو سکتا ہے کہ کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ ہم اس قدرتی شعلہ کی حقیقت اچھی طرح دریافت کریں جو انسان کی قوت حیات سے تعبیر کیا جاتا ہے ۔ اور یہ معلوم کریں کہ اس کو کس طرح غذا اور تقویت بہم پہونچتی ہے ۔ اور کس باعث سے یہ کمزور اور مدھم پڑ جاتا ہے ؟ میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ یہ امر آسان نہیں ہے ۔ بلکہ ایسا پیچیدہ اور اہم ہے کہ ایک تاریک لاحل اسرار قدرت ہے جس کے سامنے بڑے اطبائے اور حکمائے کی عقل ماندہ اور بیکار

(بقیہ حاشیہ صفحہ ۲۹) اس فن کی تحقیقات کے مقرر کیا جس میں اس زمانہ کے بڑے بڑے حاذق اور تجربہ کار عالم و فاضل طبیب تھے ۔ کمیشن نے جو رپورٹ کی ۔ وسمر صاحب کے حق میں سخت مضر تھی ۔ اور ان کے تمام دعاوی کی اس سے بیخ کنی اور تکذیب ہوتی تھی ۔ نتیجہ یہ ہوا کہ یہ ذات شریف سخت بدنام ہو گئے ۔ جو کچھ انکا اعتبار و اعتماد تھا سب خاک میں ملگیا اور یہ بحالت گمنامی زندگی کے باقی دن پورے کرکے اس دنیا کے وبال سے سبکدوش ہوگئے ۔

پڑھی ہے۔ اور جس کی تشریح ایک علیحدہ طور پر ہندوستان کے اپنے زمانہ کے
نیچرل شاعر نظیر اکبرآبادی نے اس طرح کی ہے ؎

پڑھتے پھرتے ہیں لاکھوں پنڈت ہزاروں دانا کروڑوں سیانے ؎
جو خوب دیکھا تو یار آخر خدا کی باتیں خدا ہی جانے ؎

لیکن اس سے ہم کو شکستہ دل نہیں ہونا چاہئے۔ قدرت ہر وقت
ہمارے واسطے ایک مادر شفیق ہے جو ہمیشہ ہم پر محبت اور شفقت سے پیدا ل
کرتی رہتی ہے۔ بشرطیکہ ہم بھی اس کی فرمانبرداری اور متابعت کریں
لہذا ہمیں قدرت ہی کی فرمانبرداری اور متابعت کو مدنظر رکھکر اس سے
وہی کام لونگا۔ جو ایک بچہ اولاد اپنے مادر شفیق سے لیتی ہے ؎
اس میں کچھ کلام نہیں کہ قوت حیات قدرت کی تمام قوتوں میں سب سے
زبردست ہے۔ نہ یہ قابل صرف ہے۔ اور نہ اس کی کوئی حد ہے۔ اور
جہاں تک غور و تحقیق سے کام لیا گیا ہے۔ ذیل کے نتائج اسکی نسبت
معلوم ہوتے ہیں ؎

۱۔ قوت حیات ایک ایسی قدرتی قوت ہے کہ اب تک دنیا میں
اس کے برابر کوئی دوسری چیز نہیں معلوم ہو سکتی۔ روشنی۔ برق مقناطیس
غرض خواہ کوئی چیز ہو سب اس کے ساتھ بے حقیقت ہیں ؎

۲۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر ایک چیز میں اسکا وجود یکساں اور برابر
ہو۔ ہر ایک چیز میں اس کی مقدار اور تناسب مختلف ہے۔ اور خود اس
چیز کی حالت اور مختلف اسباب کے لحاظ سے اس کی خصوصیات جدا
جدا طور پر موثر ہوتی ہیں ؎

۳۔ اس کا دوران عمل مختلف اشیاء میں مختلف ہے۔ نہ اس کی

کوئی خاص میعاد قیام ہے۔ اور نہ کوئی خاص قاعدہ اس کے وجود پذیر ہونے کا اب تک دریافت ہوا ہے۔

۴۔ اشیائے متعلقہ سے کسی جسم میں جب یہ حرکت ہوتی ہے۔ تو یہ ملاپ کسی خاص معینہ صورت میں ہونا ضروری نہیں۔ اور نہ یہ لازمی ہے۔ کہ ہر ایک چیز میں دیگر اجزائے سے یہ اس طرح ملی ہوئی ہو۔ کہ جلد جدا نہ ہو سکے۔ اور یہ بھی ایک کلیہ قاعدہ ہے کہ جس جسم میں یہ سب سے بڑھ کر مقدار میں معلوم ہوتی ہے۔ اس میں اس کا ملاپ دوسری اجزائے کے ساتھ کمزور اور بے ثبات ہوتا ہے۔ اور برعکس اس کے جن اشیاء میں یہ کم ہوتی ہے ان میں اجزائے متعلقہ کے ساتھ اس کا ملاپ زبردست اور مستحکم ہوتا ہے۔

۵۔ جس جسم میں اس کا وجود ملتا ہے۔ اس جسم میں یہ مختلف خصوصیات پیدا کر دیتی ہے۔ اور اس میں ایک خاص قسم کی جان ڈال دیتی ہے۔ کہ ہم اس جسم میں اور دیگر اشیاء موجودات میں بخوبی بلا کسی قسم کی وقت کی نہائت آسانی سے تمیز کر سکتے ہیں۔ اور جہاں تک اس کے لوازمات کا تعلق ہے۔ کبھی دو چیزیں تمام تر باہم یکساں نہیں مل سکتیں۔ اور ہر ایک چیز کی الگ الگ خصوصیات جو خاص اشیاء کے واسطے مخصوص ہوتی ہے۔ ہم کو ملتی ہیں۔ ع ہر گلے را رنگ و بوئے دیگر است

۶۔ جس جسم میں قوت حیات موجود ہوتی ہے۔ یہ اس جسم کی خاص معاون اور مددگار بلکہ ہر طرح سے حامی بن جاتی ہے۔ صرف اسکے اجزائے میں باہم ارتباط اور اتصال ہی نہیں قایم رکھتی۔ بلکہ قدرت کی دیگر قوائے کے مضر اثروں سے اس کو محفوظ رکھتی ہے۔ اور اس جسم کی

تباہی اور بربادی کی نگاہ داشت اور خبرداری کرتی ہے۔ اور سب باتوں سے بڑھ کر
اس قوت میں یہ امر قابل ذکر ہے کہ منجملہ دیگر قوائے قدرت کے یہ اس جسم کو
سڑنے گلنے سے اور بھی خراب ہونے اور گھر یا پالا وغیرہ کے مضر اثروں سے بھی
محفوظ رکھتی ہے۔

کوئی زندہ جسم کبھی سڑنے یا گلنے نہیں پاتا۔ البتہ اگر اس جسم کا برباد
اور شکستہ ہونا ظاہر ہو یا اس میں اثر انحطاط نہیں ہے تو اس حالت میں نہیں
ہے کہ یہ قوت حیات صحت سے کم یا بالکل مفقود ہو جائے۔

دنیا میں کوئی چیز فرض کر لو جب تک اس کی حرارت غریزی کمزور
نہ ہوگی۔ وہ ہرگز بیرونی اثروں سے ضرر پذیر نہ ہوگی۔

لیکن جس وقت قوت حیات جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس وقت
تمام جسم میں ایک تحلیل شروع ہوتی ہے۔ اور تمام اجزا علیحدہ ہو جاتے
ہیں۔ اور بدن سڑ گل کر راکھ ہو جاتا ہے۔

لیکن ایک عجیب تجربات یہ ہے کہ یہ بدن کا سڑنا گلنا گو زندگی کا برباد
کنندہ ہے۔ مگر وہ قوت خود نئی جان پیدا کرنے کا وسیلہ بھی ہے۔ بدن

بعض قسم کے کیڑے برف پر پیدا ہوتے ہیں۔ جن پر برف گرتا ہے
اور یہ سب جم جاتے ہیں۔ لیکن یہ خود ہی چند روز بعد اپنی طاقت سے برف پھاڑ کر باہر نکل آتے
ہیں۔ ان کو برف سے مطلق ضرر نہیں پہنچتا۔ علاوہ ازیں مسٹر ہنٹر نے ایک مرتبہ ایک
مچھلی کو ایک برتن میں پانی بھر کر رکھا۔ اور پھر پانی کو منجمد کر کے برف بنا دیا۔ لیکن
باوجود اس کے کہ پانی منجمد ہوا۔ مگر مچھلی کے بدن کے ساتھ تھوڑا پانی بالکل نہ جما
البتہ چند روز بعد جب یہ مچھلی مر گئی۔ تو تمام پانی جم کر برف کا ایک ٹکڑا
بن گیا۔

ابھی تجربی شہر نے نہیں پایا کہ اس کے جس قدر ذرے جدا ہوتے جاتے ہیں۔ یا تو وہ نئے کیڑے بن جاتے ہیں۔ یا گھاس کی شکل میں زمین سے سر نکالتے ہیں۔ اور اس طرح بظاہر ایک جان کی تباہی متعدد جانوں کی ولادت کا باعث ہوتی ہے۔

۸۔ بعض اسباب ایسے ہیں کہ جن سے حرارت عزیزی کمزور ہو سکتی ہے بلکہ بالکل معدوم ہو سکتی ہے۔ اور ایسے تدابیر بھی ہیں جن سے یہ متحرک ہو سکتی ہے۔ اوس کو استحکام حاصل ہو سکتا ہے۔ اور تقویت پہونچ سکتی ہے۔ جن اسباب سے یہ کمزور یا بالکل معدوم ہو سکتی ہے۔ سردی بہت زبردست ہے جو زندگی کے دانت کاٹے دشمن ہے۔ اس میں تو شک نہیں کہ اگر اعتدال کے ساتھ سردی کا استعمال ہو تو اس سے بجائے معدوم ہونے کے یہ مستحکم اور مضبوط ہوتی ہے۔ لیکن یاد رہے کہ یہ استحکام اور مضبوطی منفی ہوتا ہے نہ کہ مثبت۔ اور اگر سردی ذرا بھی حد سے تجاوز کر جائے۔ تو حرارت بالکل معدوم ہو جاتی ہے۔ سردی میں قوت حیات کی وسعت بالکل مسدود ہو جاتی ہے نہ کوئی انڈا اس قابل ہو سکتا ہے کہ اس میں جاندار بچہ پیدا ہو سکے۔ اور نہ کوئی پودا زمین سے سر باہر نکال سکتا ہے۔

کئی ایک طبقاتی قوے بھی دنیا میں ایسی ہیں جن سے قوت حیات ایک آن میں زائل اور بالکل معدوم ہو جاتی ہے۔ اور ان کو ہم زہر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔ مثلاً امراض متعدی تلخ بادام کا خالص روغن وغیرہ۔

لیکن انکے برعکس دنیا میں ایسے اشیا بھی پائے جاتے ہیں جو

اس قوت حیات کو تقویت دیتے ہیں۔ اور اوس کو مستحکم اور مضبوط کرتے ہیں۔ ان میں خاصکر روشنی گرمی۔ اور ہوا یا زیادہ خصوصیت سے کہا جائے تو آکسیجن۔ یہ تینوں خدا تعالے کی خاص نعمتیں ہیں۔ جن کے بغیر انسان ایک لمحہ دنیا میں سانس نہیں لے سکتا۔

ان میں سے روشنی بلا کسی قسم شک وشبہ کے انسان کی زندگی کے واسطے سب سے بڑہ کر مفید ہے۔ اور جیسا کہ عام طور پر اس کے مفید ہونے کا خیال ہے اس سے بڑہ کر اس سے فائدہ پہونچتا ہے۔ خواہ کوئی حیوان فرض کرلو۔ اس کی زندگی اسی وقت مکمل ہوگی جب وہ روشنی کا اچھی طرح لطف اور حظ اٹھا سکے گا۔ اور اس سے بخوبی مستفید ہو سکے گا۔ جاندار کو تو در کنار رکھو۔ ایک پودہ فرض کرلو۔ اور اوس کو روشنی سے محروم کردو سب سے پہلے باوجود اس کے کہ اس کو ہر طرح تم تقویت پہونچاتے رہو اور غذا دیتے رہو۔ اس کا رنگ زائل ہو جائے گا۔ پھر اس کی طاقت جواب دیدے گی۔ اور انجام کار یہ بالکل نیست ونابود ہو جائے گا۔ جو شخص تاریکی میں رہتا ہے۔ اس کی رنگت زرد ہوتی ہے۔ بدن حد درجہ کا نحیف ہوتا ہے۔ بدن میں سکت باقی نہیں رہتی۔ اور بدن میں برائے نام جان باقی رہجاتی ہے۔

میرا یہ کہنا مبالغہ نہ سمجھا جائے کہ میں نے روشنی کو زندگی کے واسطے اس قدر ضروری لکھا۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ موضوع زندگی بغیر روشنی کے ہرگز قایم نہیں رہ سکتی۔ زمین کے اندر جس جگہ دن رات تاریکی چھائی رہتی ہے۔ اور روشنی کو جہاں بالکل دخل نہیں ملتا۔ کوئی جان دار سانس نہیں لیتا۔

گرمی بھی روشنی سے کم مفید نہیں۔ اور یہی صرف وہ چیز ہے جس کی [illegible] سے
جاندار میں پہلے ہی پہل سکت پیدا ہوتی ہے جب سردی اپنا کام کرتی
ہے اور تمام مخلوقات اس کے پنجہ میں سسکتی معلوم ہوتی ہے [illegible]
بہار کی گرمی ہی ہوتی ہے جو گویا تمام دنیا میں ایک نئی روح پھونک دیتی
ہے اور تمام جانداروں کو از سر نو تازہ دم بنا دیتی ہے [illegible]
کے قریب جاتے ہیں۔ ہر ایک چیز مردہ معلوم ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک
کہ ہم ایسے خطوں میں پہنچتے ہیں جہاں نہ کوئی پودا نظر آتا ہے نہ
کوئی حیوان۔ البتہ بعض بڑے بڑے کوہسار حیوانات جیسے [illegible]
ملتی ہیں۔ جن کے بدن میں اس قدر حرارت باقی رہتی ہے کہ وہ ۱۵۰ [illegible]
سردی میں زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور مختصر یہ ہے کہ جہاں زندگی ہوگی وہاں
حرارت ہوگی۔ خواہ حرارت کم ہو یا زیادہ۔ اور ان دونوں میں ایسا ایسا
تعلق ہے جو نہایت ہی ضروری اور ناقابل علیحدگی ہے۔ حرارت سے زندگی
پیدا ہوتی ہے اور زندگی حرارت کو پیدا کرتی ہے۔ اور یہ دریافت کرنا
بہت ہی مشکل ہے کہ ان میں علت کون ہے۔ اور معلول کون ہے۔
حرارت کو کچھ زندگی پیدا کرنے اور اس کو تقویت اور استحکام دینے
کی طاقت حاصل ہے اس کی توضیح کے واسطے میں یہاں ایک مثال
بیان کرتا ہوں جس سے ناظرین اس کی حقیقت بخوبی سمجھ سکتے ہیں:-
۴ اگست سنہ ۱۷۹۰ء ایک شخص مسمی **پیپٹ** اپنے تمام کپڑے
اتار کر ننگا سٹراسبرگ کے شفاخانہ کے دریچہ سے دریائے رائن میں کود پڑا
کوئی تین بجے سہ پہر کو یہ واقعہ ہوا تھا۔ آدھ گھنٹے کے بعد اس کی لاش
نکالی گئی جس میں بالکل جان نہ رہی تھی۔ فی الفور ایک گرم بستر

بچھایا گیا۔ اور اس پر لٹایا گیا۔ اوس کا سر اونچا رکھا گیا۔ اور ہاتھ پیر اچھی
طرح دونوں جانب بدن کے ساتھ لٹکا کر پھیلا دیئے گئے۔ اور صرف اتنا
علاج کیا گیا کہ گرم کپڑے انگلیوں اور معدہ پر لپیٹ دیئے گئے۔ علاوہ ازیں
پتھر بھی گرم کر کے کپڑوں میں لپیٹ کر اوپر پہلوؤں پر رکھے گئے۔

کوئی سات آٹھ منٹ بعد پلکوں میں خفیف سی حرکت معلوم ہوئی۔
اس کی ایک لمحے کے بعد سانس بھی چلنے لگا۔ جو اس سے قبل اس طرح بند تھا گویا
کسی شے لوہے سے جکڑ دیا ہو۔ اسی اثنا میں مریض کے منہ سے پسینا نکلنے
لگا۔ اور ایک دو منٹ بعد یہ اس قابل ہو گیا کہ اس کو تھوڑی سی شراب
پلا دی گئی۔ اس کی نبض بھی حرکت کرنے لگی۔ اور کوئی ایک گھنٹہ بعد یہ
بخوبی گفتگو کرنے کے قابل ہو گیا۔

اس میں کچھ شک نہیں کہ حرارت ایسے موقع پر جب بظاہر کوئی آثار
زندگی کے معلوم نہ ہوتے ہوں۔ ایک عجیب حیرت انگیز تاثیر پیدا کر دیتی
ہے۔ اگر ذرا بھی سدرمق باقی ہو۔ تو فوراً یہ انسان کو از سر نو گویا دوبارہ
زندگی کر دیتی ہے۔ اور گذشتہ توانائی اور زندگانی تعجب خیز طور پر
بحال کر دیتی ہے۔

تیسری چیز زندگی کے برقراری کے واسطے اکسیر اعظم ہوا ہے۔ دنیا
میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں ملتی جو بغیر ہوا کے زندہ رہ سکتی ہو۔ اور ہوا کی
عدم موجودگی کے باعث بعض اوقات اس قدر فوری موت لاحق
ہو جاتی ہے۔ کہ کچھ سمجھ میں نہیں آ سکتا۔

لیکن ہوا میں جو جان کی برقراری کے واسطے خاص جزو ہے
اس کا نام علمائے کیمیا نے آکسیجن رکھا ہے۔ اور یہی وہ جزو ہے جسکے

ایک لحظہ پر نہ ملنے سے زندگی برقرار نہیں رہ سکتی۔ اور سانس کے ذریعے سے خون میں ملتا ہے۔ پانی میں اس میں شک نہیں کہ زندگی کے برقراری کے واسطے بہت ہی مفید اور کار آمد ہے۔ لیکن اس حد تک جس حد تک اس میں آکسیجن ہے۔

لہذا یہ کہنا میرے نزدیک بعید از صحت نہ ہوگا کہ جان کی برقراری کے واسطے جو تین چیزیں سب سے بڑھ کر ضروری ہیں۔ وہ روشنی۔ حرارت اور آکسیجن ہیں۔ اور اس میں شک نہیں کہ اور بھی بیشمار اشیاء دنیا میں موجود ہیں جو زندگانی کی برقراری میں مدد دیتی ہیں۔ لیکن ان تینوں مذکورہ بالا اشیاء کے سامنے کچھ حقیقت نہیں۔

اگر یہی مذکورہ بالا تینوں چیزیں نہ ہوں تو ممکن نہیں کہ کوئی جاندار بغیر غذا۔ اور تقویت کے زندہ رہ سکے۔ ایک مرغی کے انڈے کو دیکھو۔ اسمیں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بڑھتا ہے۔ اور بخوبی قدرتی میعاد تک مکمل ہوتا ہے۔ لیکن یہی تین چیزیں ہیں جن کے اندر یہ سب تکمیل سرانجام پاتی ہے علاوہ ازیں کچھ انڈے ہی پر منحصر نہیں ہے۔ مکمل اور پورے پورے قدرتی طور پر بخوبی موضوع حیوانات میں بھی ہم کو ان تینوں چیزوں کی ضرورت معلوم ہوتی ہے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ڈاکٹر جارج نورڈالس نے چند زریں مچھلیاں ایک برتن میں کنوئے کا پانی بھر کر اس میں رکھدیں پہلے یہ ان کو ہر ۲۴ گھنٹے بعد تازہ پانی دیتے رہے۔ پھر یہ ان کو ہر تیسرے دن پانی دینے لگے۔ اور پھر بھی یہ تین مہینے تک بغیر کسی قسم کی غذا کے زندہ رہیں اور تعجب یہ ہے کہ بہ نسبت سابق کے یہ دگنی موٹی تازی ہوگئیں۔ لیکن اس خیال سے کہ مبادا یہ اعتراض ہو کہ پانی میں چھوٹے چھوٹے بے معلوم

کیڑے ہونگے جن سے ان کو غذا بہم پہونچتی رہی ہوگی - اس ڈاکٹر نے اس پانی کا بھی عرق کھینچ لیا - اور پھر اس پانی میں دوبارہ ہوا ملا کر برتن کو نہایت احتیاط سے بند کر دیا تھا - مگر پھر بھی مچھلیاں ایک عرصہ تک زندہ رہیں - اور خوب موٹی تازی ہوگئیں - ٭

لیکن کیا یہ ممکن ہے کہ کوئی انسان بھی اس قدر عرصہ دراز تک فاقہ کشی برداشت کرے - اور پھر زندہ ہے - باوجود اس کے کہ جان کو وہ ضروری تقویت اور غذا بالکل نہ بہم پہنچ سکے - جو اس کی برقراری کے واسطے ضروری ہے - ؟

کچھ عرصہ ہوا کہ فرانس میں ایک افسر تھا - یہ ایک عرصہ دراز تک سخت بیمار رہا - اور بہت ہی دق ہوا - چنانچہ اس قدر تکلیف اس کو پہونچی کہ اسکے دماغ میں فتور آگیا - اور آخر کار اوس نے تنگ آکر اپنی جان پر کھیل جانیکا مصمم ارادہ کر لیا - اور اس عزم پر اس قدر مستقل اور ثابت قدم رہا - کہ چھبیس دن تک قسم کھانے کو بھی رزق اس کی زبان پر نہ گیا - پانچویں دن اس نے کچھ تھوڑا سا کشیدہ پانی طلب کیا - اور چونکہ اس کو ایک دم سے نصف پینٹ پانی مل گیا - تین روز تک اسے استعمال کرتا رہا - مگر اسکے بعد کچھ ایسا وہم اس کے سر میں سما گیا کہ اس نے پھر نصف پینٹ پانی لیا اور صرف اس میں سے تین قطرے پینا شروع کئے - چنانچہ اس طرح یہ پانی ۳۹ دن تک یہ شخص پیتا رہا - اس کے بعد اس نے پانی پینا بھی قطعی چھوڑ دیا - اور آٹھ دن تک مطلق پانی بھی نہ پیا - ۴۶ ویں دن اس کو مجبوراً چار پائی پر لیٹنا پڑا کیونکہ یہ بہت نحیف ہوگیا تھا - اور سب سے بڑھ کر تعجب خیز یہ امر ہے کہ گو یہ برابر ہوا میں سانس لیتا رہا - مگر ہوا نے اسکو طاقت میں کوئی مدد نہ دی بلکہ مضر صحت نظر آئی ٭

اس کے دوست و احباب نے لاکر [illegible] قصہ مختصر اس کو [illegible]۔ مگر

ایک [illegible] لیکن آخر کار خود ہی تندرستی کی [illegible]

کیا یعنی ایک روز یہ [illegible] پڑا ہوا تھا۔ کہ ایک لڑکا ہاتھ

روٹی کا ٹکڑا اور تھوڑا سا گوشت ہاتھ میں لئے ہوئے اس کے کمرے کے اندر

چلا آیا۔ روٹی دیکھ کر اس کو بھی خواہش ہوئی۔ اور اس نے اس لڑکے

سے روٹی مانگی۔ اس پاس کے لوگ [illegible] نے پہلے اسے تھوڑا تھوڑا دیا اور

پھر دن بدن حکیم کے مشورے سے مناسب غذا اس کو کھلائی۔ یہاں تک

کہ بتدریج اس کی حالت بحال ہو گئی۔ لیکن تعجب یہ ہے کہ جب تک یہ بھوکا

اور سخت کمزور رہا۔ اس کے ہوش و حواس ٹھیک تھے۔ اور اس کا دماغ ہر طرح

ٹھیک رہا۔ مگر جونہی یہ توانا اور تندرست ہوا۔ پھر بدحواس ہو گیا۔ اور ویسے

ہی مجنون ہو گیا۔ جیسا کہ پہلے تھا۔

۹۔ جان کو کمزور کرنے اور کم کرنے کا باعث بھی خود جان ہی ہے یعنی

یہ باعث وہ نقصان ہے جو یہ اپنی طاقت بحال اور قائم رکھنے میں برداشت

کرتی ہے۔ جوں جوں یہ اپنی قوت کے استحکام اور برقراری میں کوشش

کرتی ہے برابر نقصان اٹھاتی ہے۔ اور جب یہ کوشش حد سے تجاوز

کر جائے یا متواتر بلا وقفہ کے جاری رہے۔ تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خود جان

زائل ہو جاتی ہے۔

امر مذکورہ بالا کے ثبوت ہم کو روزمرہ اپنی اوقات بسری سے ملتے

ہیں۔ مثلاً ہم دیکھتے ہیں کہ جہاں ہم بہت سفر طے کرتے ہیں۔ یا عرصہ تک

دماغ سے غور و خوض کا کام لیتے ہیں۔ ہم تھک جاتے ہیں۔ علاوہ اس کے

اس امر کو ثابت کرنے کے واسطے گلوٹے کے تجربات سب سے بڑھ کر

سادت اور صفات ہیں۔ لیکن بخوف طوالت ان کے اندراج سے یہاں اقتصار کیا جاتا ہے۔:

۱۰۔ قوت حیوانی کو جو کام قدرت سے تفویض ہوئے ہیں ان میں سب سے بڑھ کر صرف یہی نہیں ہے کہ اسپر دوسری چیزوں کے اثر پڑیں جن کو یہ قبول کر لیا کرے بلکہ ایک نہایت ضروری عمل اس کو یہ سپرد ہوا ہے کہ جو اجزاء جسم کے ساتھ ملحق کئے جائیں ان کو اس جسم کی سرشت میں داخل کر دے یعنے قوانین توضیع کے مطابق ان کو جسم کے باقی اجزائے کے ساتھ خلط ملط کر دے۔:

۱۱۔ قوت حیوانی بحیثیت ایک قوت کے لگاتار کام کرتی رہتی ہے۔ اور ہمیشہ مصروف رہتی ہے۔ لیکن اس کام کرنے اور مصروف رہنے کا طریق مختلف ہے۔ اور بہت کچھ اجسام کے اختلاف حالات پر منحصر ہے۔ خواہ کوئی جسم ہو قوت حیوانی اس کی خاص خصوصیات صفات اور حالات کے مطابق کام کرے گی۔:

میرے خیال میں اس عجیب و غریب طاقت کی نسبت اس قدر توضیح کردینا کافی ہے۔ اور اب ہم اس طرح نہایت آسانی سے وہ اثر ناظرین کے ذہن نشین کر سکتے ہیں۔ جو اس طاقت کا کسی ذی حیات کی زندگی پر پڑتا ہے۔ ہم نہایت آسانی سے اب سمجھا سکتے ہیں کہ زندگی در اصل کیا چیز ہے۔ اور اس کی دوران کو بھی ہم نہایت واضح طور پر تشریح کر سکتے ہیں۔:

کسی جسم کی موضوع حالت میں زندگی سے یہ مطلب ہے کہ مذکورہ بالا قوت حیوانی آزادانہ طور پر عمل کرتی ہے۔ اور جس قدر اعضلات و قوئے

کا اس کے ساتھ تعلق ہے۔ ان کو نشاۃ جنتی سے کام نہیں لگاتی ہے۔ لہذا جان بذات خود گنجائش ہے۔ اور زندگی بذات خود عمل ہے۔ پس زندگی علی التواتر اعضائے وقوائے کی جد وجہد۔ اور طاقت انسانی کا حسن عمل ہے۔ یا بالفاظ دیگر زندگی ایک متواتر تصریفی عمل ہے۔ اور اس کا مختصر الفاظ میں پہ معنے خلاصہ یہ ہے کہ ہماری طاقت کے دائم ضائع ہونے اور بحال ہونے کا نام زندگی ہے۔

جہانتک دنیا میں دیکھا جاتا ہے ہر ایک جسم پر تین حالتیں گذرتی ہیں ایک نشوونما اور روئیدگی۔ ایک استقامت اور سکون۔ ایک زوال اور ادبار۔

عام طور پر دوران حیات۔ امور ذیل پر منحصر ہے:-

قوت حیوانی کی مقدار جسم میں موجود رہتی ہے۔ یہ قدرتی بات ہے کہ جس قدر زیادہ مقدار جان کی ہوگی اسی قدر یہ زیادہ عرصہ تک رہیگی اور دیر میں صرف ہوگی۔ اور یہ ہم پہلے بیان کرچکے ہیں کہ کسی جسم میں یہ زیادہ ہوتی ہے۔ اور کسی جسم میں کم۔ اور بہت سے بیرونی اسباب ایسے ہوتے ہیں جن سے اس کو استحکام اور تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور بہت سے ایسے ہوتے ہیں جن سے یہ کمزور ہوتی ہے۔ لہذا جو اختلافات ہم کو دوران حیات میں اس دنیا میں نظر آتا ہے۔ اس کی سب سے زبردست اور پہلی ہی وجہ یہی ہے۔

۲۔ لیکن علاوہ صحت کے دیگر قوے بھی زندگی میں ضائع ہوتے ہیں اور اسی باعث سے یہ ضروری ہے کہ جس جسم میں قوے زیادہ مضبوط ہوں اس میں یہ قوے عرصہ دراز بعد زائل ہوں یعنے ایک عرصہ تک اس میں انکا وجود باقی رہے۔ اور جن میں قوے کمزور ہوں ان میں مقابلتاً کم عرصہ تک

یہ قوے قایم رہیں۔ علاوہ ازیں عمل زندگی کو خود بعض اعضائے و قوے کی متواتر امداد کی ضرورت ہے۔ لہذا ہم ان کو اعضائے جانی کے نام سے اپنی اس کتاب میں موسوم کریں گے۔ اگر یہ اعضائے ناقابل ہو جائیں۔ یا ان میں کوئی خرابی یا مرض لاحق ہو جائے۔ تو زندگی برقرار نہیں رہ سکتی پس اعضائے و قوے کی ایک حد تک مضبوطی اور استحکام اور خاصکر جانی اعضائے کی مناسب اور تسلی بخش حالت دوسرے درجہ پر دو ایسی باتیں ہیں جنپر زندگی منحصر ہے۔

۳۔ کسی جسم میں قوے کے ضایع ہونے کا عمل آہستہ بھی ہو سکتا ہے اور تیز بھی اور یہی وجہ ہے۔ کہ خواہ دو اجسام میں اعضائے و قوے کیسے ہی مشابہ اور ہم نظیر ہوں۔ ایک کا دوران حیات کم ہوتا ہے۔ اور دوسرے کا زیادہ۔ اور اس کی مثال اسی طرح ہے جیسے کہ ایک موم بتی تو دونوں طرف سے جلا دیجائے۔ اور دوسری ایک ہی طرف سے جلائی جاوے۔ اور یہ ظاہر ہے کہ ایک جلد ختم ہو جائے گی۔ اور دوسری دیر میں اور یہ تیسری بات ہے جسپر دوران حیات منحصر ہے۔

۴۔ چونکہ ہر ایک جسم میں قوے ضایع بھی ہوتے ہیں۔ اور اس کے برعکس بحال بھی ہوتے رہتے ہیں۔ لہذا وہی جسم زیادہ عرصہ تک قایم اور برقرار رہ سکتے ہیں جنکو اندرونی اور بیرونی دونوں طرح کے اسباب ایسے مہیا ہیں کہ جو کچھ ضایع ہوتا ہے وہ بہت جلد بحال بھی ہو جاتا ہے۔ اور اس میں خود جسم یا جان کو کسی قسم کی دقت نہیں لاحق ہوتی۔

غرض مختصر یہ ہے کہ زندگی کے دوران کا انحصار چار چیزوں پر ہے۔ جان کی مقدار۔ قوے میں کم یا زیادہ استحکام۔ تیزی یا سستی سے قوے و اعضائے کا

کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ دوران حیات کی کوئی حد مقرر نہیں ہو سکتی۔

اب ہم اس سوال کا بھی ایک عام جواب دیتے ہیں کہ کیا انسان کے دوران حیات کو زیادہ کرنا ممکن ہے؟

اس میں کچھ شک و شبہ نہیں کہ یہ ممکن ہے۔ لیکن منتر جنتر اور گنڈے تعویذ سے نہیں۔ اور نہ اس صورت سے کہ ہم جان کی جو کسی جسم میں موجود ہو کچھ تبدیل کر دیں۔ یا تمام قدرتی اسباب میں تغیر پیدا کر دیں۔ البتہ جو کچھ ہم کر سکتے ہیں اس کا انحصار انہی چار شرائط پر ہونا چاہیئے جو ابھی اوپر بیان ہوئے ہیں یعنی جان اور اعضائے و قوائے کو تقویت دیجائے۔ اور اعضائے و قوائے کے ضائع ہونے کے واسطے ان کی بحالی کے اسباب اور سامان مہیا ہوں۔ غذا۔ لباس طرز حیات بسری۔ آب و ہوا۔ اور نیز ان مصنوعی ذرائع کا خیال رکھا جائے اور ان میں اچھی طرح مناسب اصلاح اور احتیاط عمل میں آئے۔ جو دوران حیات کو بڑھانے کے واسطے مفید ہیں۔ اور جہاں تک ان باتوں پر عمل کرنے میں غفلت کی جائیگی۔ اسیقدر زندگی کا دوران کم ہوتا جائیگا۔

انسان اس امر پر قادر ہے کہ خواہ اپنے اعضائے و قوائے کو بہت جلد ضائع ہونے دے یا دیر میں۔ ظاہر ہے کہ جب اس کے اعضائے و قوائے جلد ضائع ہو جائینگے۔ تو وہ کم عرصہ تک زندہ رہیگا۔ اور جب دیر میں ضائع ہونگے اس وقت زیادہ عرصہ تک زندہ رہیگا۔ اور اس وجہ سے آگے چلکر اس کتاب میں میں ان دونوں عملوں میں سے اول الذکر کو تساہل حیات اور آخر الذکر کو سرعت حیات کے نام موسوم کرونگا۔

جو کچھ اوپر بیان ہوا اس کی صداقت ہم کو صرف انسانوں ہی میں نہیں ملتی ہے۔ بلکہ تمام قدرت اس کی گواہی دے رہی ہے جس قدر کسی

قسم کا تساہل کم ہو گا۔ اسی قدر عرصہ دراز تک وہ جسم آخری تباہی اور تحلیل سے محفوظ رہیگا۔ اور یہی نہیں بلکہ خواہ کسی جسم میں جان کی مقدار کتنی ہی زیادہ کیوں نہ ہو۔ اس کا دوران حیات سرعت حیات اور تساہل حیات ہی پر مبنی ہو گا۔ اور یہی وجہ ہے کہ گو بہت سے حیوانات میں جان کی مقدار بہت ہوتی ہے۔ لیکن باوجود اس کے ایک درخت ایک گھوڑے سے عرصہ دراز تک زیادہ زندہ رہ سکتا ہے۔ کیونکہ درخت کا تساہل حیات بہت ہی کم ہے۔

پس یہ ظاہر ہے کہ خواہ کیسا ہی توانا و تندرست انسان ہو اس کا دوران حیات کم ہو سکتا ہے۔ اور ایک اور انسان خواہ ایک حد تک بلحاظ صحت کے کمزور ہی کیوں نہ ہو اس کا دوران حیات نہائت عمدہ طرح بڑھ سکتا ہے۔ کیونکہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اعضائے و قوئے کا ہی ضایع ہونا مع اُن کے ضروری امداد کے ایسی چیز ہے جس پر دوران حیات کا انحصار ہے۔ اور اس بارہ میں خود قدرت ہی نے ہم کو سب سے عمدہ اور نہایت مفید سبق دیا ہے۔ کیونکہ اس نے ہر ایک ذی حیات کی زندگی کے ساتھ ایک خاص پابندی مقرر کر دی ہے۔ جس سے اعضائے و قوئے کا ضایع ہونا ایک عرصہ تک بالکل بند رہتا ہے۔ اور اس طرح یہ ضایع ہونے کا عمل حد سرعت سے تجاوز نہیں کر سکتا۔ میرا مطلب اس جگہ نیند سے ہے۔ جو ہر ایک مکمل جاندار میں ملتی ہے۔ اور مصنوعی اسباب تو درکنار ہے۔ جس قدر دنیا میں قدرتی اسباب ایسے ہیں جو اس ضایع ہونیکے عمل کو ایک عرصہ کے واسطے ملتوی کر سکتے ہیں۔ اور جاندار سے تساہل حیات کی پابندی کرا سکتے ہیں۔ اُن سب میں [illegible] سے بڑھ کر اوّل درجہ کی تدابیر اور

باعث راحت محل ہے۔ ٭

نیند بجز اسکے اور کچھ چیز نہیں کہ اس تھوڑے عرصہ کے واسطے تناہل حیات کو تھوڑی دیر کے واسطے ملتوی کردے۔ اور اس التوا میں زندگی کے بڑھانے کا ایک بڑا بھاری گر ہے جو خاص قدرت نے رکھا ہوا ہے۔ اور خاص جس کی بدولت انسان دنیا میں زندہ رہ سکتا ہے۔ اور رہ سکتا ہے ٭

نیند بدن کی مدد کو آتی ہے۔ اور اس کو آرام دیتی ہے۔ اور آسایش پہنچا کر تازہ دم کرتی ہے۔ گویا تھکے تھکائے انسان کے سر پر اسکا دامن سایہ کئے رہتا ہے۔ قوت جانی کے ضائع ہونے اور دیگر اعضائے قوائے انسانی کے کم ہونے اور نقصان اٹھانے کا سلسلہ بالکل مسدود رہتا ہے۔ جو کچھ ضائع ہو چکتا ہے وہ نہایت تسلی بخش طور پر بحال ہو جاتا ہے۔ اور نیند کے رخصت ہونے کے بعد ہر ایک عمل نئے سرے سے نہایت باقاعدہ طور پر مثل سابق کے ہونے لگتا ہے۔ لہذا دنیا میں کسی چیز سے اس قدر تباہی اور بربادی لاحق نہیں ہوتی ہے جسقدر نیند نہ لینے سے۔ بلکہ یہ اس قدر ضروری ہے۔ کہ اگر درخت بھی موسم سرما میں ہر سال اپنی نیند نہ لیا کریں۔ تو ہرگز اسقدر عرصہ تک دنیا میں نہ زندہ رہ سکیں۔ ٭

ف۱ بچے اس وجہ سے کم سویا کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کا تناہل زندگی کم ہوتا ہے۔ ٭

ف۲ بہت سے درختوں میں ہمکو ایک ایسی خصوصیت ملتی ہے جس سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ بھی انسان کی طرح روزمرہ سویا کرتے ہیں۔ ہر روز شام کو انکے پتے سکڑ جاتے ہیں یا لٹک پڑتے ہیں۔ انکے پھول بند ہو جاتے ہیں۔ اور ان کی تمام ظاہری حالت سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ آرام کر رہے ہیں۔ بعض نے اسکی وجہ شام کی سردی اور رطوبت تبدیلی ہر۔ اور بعض اسکا باعث تاریکی قرار دیتی ہیں۔ لیکن بہت سے درخت ایسے بھی ہیں جنپر موسم گرما میں بھی نیند کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور یہی نہیں بلکہ ایک انگریزی درخت پر ۹ بجے صبح ہی یہ حالت طاری ہو جاتی ہے ٭

(۲) باب دوم

یہاں ضروری معلوم ہوتا ہے۔ کہ ہم اپنے حصول مقصد کے واسطے مختصر طور پر بنی انسان کی تواریخ بیان کریں۔ اور چند ایک ایسے مثالیں ناظرین کے ذہن نشین کریں جس سے موجودہ تحقیقات اچھی طرح سمجھ میں آجائے۔

لہٰذا میں بنی نوع انسان کی بڑی سے بڑی دوران حیات کی مشہور مثالیں بیان کروں گا۔ اور اسطرح ہماری سمجھ میں آجائیگا کہ کس قسم کی آب و ہوا ہونی چاہیے۔ کس قسم کے مفید اور فایدہ بخش حالات ہونے چاہیے۔ اور دل اور جسم دونوں کی کیسی حالت ہونی چاہیے۔ تاکہ انسان مزید العمری کو حاصل کرسکے۔ اور اس طرح جو کچھ بیان کیا جائیگا وہ ایک مختصر سا تذکرہ بن جائیگا جس میں انسان کی تواریخ کا ایک خاص حصہ بیان کیا جائے گا۔ انسان کے دوران حیات کی مفصل کیفیت لکھی جاوے گی۔ اور نہایت دلچسپ مثالوں سے جو تواریخی ہیں تشریح کی جائے گی۔ نیز میں جا بجا چند ایسی باتیں بھی لکھونگا۔ جن سے معلوم ہوگا۔ کہ دوران حیات پر چال چلن اور مزاج کا کہاں تک اثر پڑتا ہے۔

عام طور پر یہ اعتقاد ہے کہ ابتدائے عالم میں انسان کی عمر بہت زیادہ اور بہ نسبت اس زمانہ کے بہت مکمل ہوتی تھی۔ ان لوگوں کے قد بڑے بڑے دیوؤں کی طرح ہوتے تھے۔ ان کو غیر معمولی طاقت حاصل تھی۔ اور یہ اس قدر عرصہ دراز تک زندہ رہتے تھے کہ اس کو اب سن کر تعجب آتا ہے اور سخت حیرت ہوتی ہے۔ یہ اعتقاد تمام کرۂ ارض کے باشندوں میں موجود

تمام مذاہب کے معتقدوں میں کسی نہ کسی صورت سے پایا جاتا ہے۔ اور اسی اعتقاد سے ہزاروں اور لاکھوں قصّے اور افسانے دنیا میں بن گئے ہیں بعض نے تو بلا تامل کہدیا ہے کہ ہمارے مورث اعلیٰ حضرت آدم علیہ السلام کا قد ۹۰۰ نوسو گز تھا[1]۔ اور ان کی قریبًا ایک ہزار سال کی تھی۔ لیکن زمانہ حال کے فلسفہ اور سائنس نے ثابت کردیا ہے کہ جو بڑی بڑی ہڈیاں زمین پر ملی ہیں وہ انسانوں کی نہیں ہیں بلکہ ہاتھیوں اور بڑے بڑے جانوروں کی ہیں۔ علاوہ ازیں بڑے بڑے محققوں نے ثابت کردیا ہے کہ زمانہ قدیم میں دوران شمار زمانہ حال کے دوران شمار سے بہت مختلف تھا۔ اور بعض نے نہایت جانفشانی اور تحقیق سے بخوبی ثابت کردیا ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے زمانہ سے پہلے ایک سال قریبًا تین ماہ کا شمار کیا جاتا تھا۔ اسکے بعد ایک سال آٹھ ماہ کا قرار پایا۔ اور پھر حضرت یوسفؑ کے زمانہ سے بارہ ۱۲ مہینے کا ایک سال مقرر ہوا۔

اس امر کی شہادت ایک حد تک ہم کو بعض ایشیائی اقوام میں ملتی ہے۔ جو اب تک ایک سال کا تین ماہ شمار کرتی ہیں۔ علاوہ اس کے ایک قریبًا ناقابل فہم یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ زمانہ گذشتہ میں بڑے بڑے پیشوایان دین اور متقی اور پرہیزگار لوگوں نے ساٹھ ساٹھ اور ستر ستر سے زائد عمر کو پہنچکر شادی کی ہے۔ لیکن یہ واقعات اسی صورت سے قابل اعتبار ہیں کہ ہم اس سال کو تین ماہ کا شمار کریں جو ان ایام میں مستعمل تھا۔ اور اس طرح سے

---

[1] بعض ان سے بھی آگے بڑھ گئے ہیں۔ تالمد میں لکھا ہے کہ جب حضرت آدمؑ پیدا ہوئے تو انکا سر دنیا کے ایک سرے پر تھا۔ اور پیر اسکے دوسرے سرے پر۔ لیکن جب ان پر عتاب الٰہی نازل ہوا تو فرشتوں نے انکے اس قد سے خوف کھا کر جناب باری میں التجا کی جسپر حضرت آدمؑ کا قد کم کردیا گیا۔

ان کی شادی کرنے کا قریباً وہی زمانہ نکل آتا ہے جو آجکل بالعموم ہم لوگوں میں رائج دیکھتے ہیں۔

لہذا زمانہ قدیم میں جس شخص کی عمر ۱۶۰۰ سال لکھی ہے وہ درحقیقت چار سو چار سال ہو جائیگی۔ اور ۹ سو برس کی ۲۰۰ برس بنجائے گی۔ اور اس قدر عرصہ تک زندہ رہنا انسان کے واسطے ناممکن نہیں ہے۔ بلکہ زمانہ حال میں بھی ایسی مثالیں مل سکتی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اب بھی بعض لوگ اس عمر کو پہنچتے ہیں۔

حضرت ابراہیم کے زمانہ سے تواریخ کی بنیاد اچھی طرح کسی قدر صحت سے معلوم ہوتی ہے۔ اور اس تاریخ سے جو دوران حیات ہم کو ملتا ہے وہ آجکل بھی ناممکن نہیں ہے۔ اور جب ہم اس تقوے اور پرہیزگاری کا خیال کرتے ہیں جس میں اس زمانہ کے دیندار اور خدا پرست لوگ زندگی بسر کیا کرتے تھے تو ان کا دوران حیات ہم کو کسی طرح تعجب خیز نہیں معلوم ہوتا۔ اور علاوہ اس کے چونکہ وہ لوگ خانہ بدوش تھے۔ اس واسطے بہ نسبت ہمارے وہ بہت کھلی ہوا میں زندگی بسر کیا کرتے تھے۔

یہودیوں کی تواریخ سے ہم یہاں پر چند ایک ذیل کے واقعات اخذ کرکے درج کرتے ہیں:۔

حضرت ابراہیم نہائت دلیر اولوالعزم اور قوی دل جن کو اپنے تمام کاروبار میں کامیابی ہوئی۔ ۱۷۵ سال تک زندہ رہے ان کے بیٹے اسحاق علیہ السلام نہائت متقی اور پرہیزگار ۱۴۷ سال تک زندہ رہے۔ اسمٰعیل علیہ السلام جو ایک جنگجو شخص تھے ۱۳۷ سال تک زندہ رہے۔ سارا جو زمانہ قدیم کی ایک ہی عورت ہے جس کے دوران حیات کا ہم کو علم ہے ۱۲۷ سال تک زندہ

رہی۔ یوسفؑ ۱۱۰ سال تک زندہ رہے۔ ٭

موسیٰ علیہ السلام جو نہائت دلیر اور گرم جوش شخص تھے۔ اور جنکو تمام عمر تفکرات لاحق رہے۔ ایک سو بیس سال زندہ رہے۔ ٭

اگر ہم مشہور مورخ لیوسین پر اعتبار کریں تو اہل چین معلوم ہوتا ہے کہ بہت زیادہ عمر تک زندہ رہتے تھے ان کو تواریخ میں مکرو بیائی کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ اور لیوسین کے خیال میں ان کی مزید العمری کی وجہ یہ تھی کہ یہ پانی بکثرت پیا کرتے تھے۔ مگر کیا یہ اغلب نہیں ہے کہ اسوقت بھی ان کو چائے کا حال معلوم ہو؟ کیونکہ آجکل عام خیال یہ ہے کہ اہل چین پانی بہت ہی کم پیتے ہیں مگر چائے کا بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے ان کی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ ٭

یونانیوں میں بھی ہمکو مزید العمری کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں چنانچہ مشہور فلاسفہ سالوں۔ جو نہایت پرجوش اور وطن دوست تھا۔ باوجود اس کے کہ اس نے دنیا میں زندگی کا اچھی طرح حظ اٹھایا۔ یہ اسی سال تک زندہ رہا۔ ٭

کریٹ کا مشہور حکیم ایپمینڈیز لکھتے ہیں کہ ۱۵۷ سال تک زندہ رہا۔ یونانیوں کا نامی شاعر اناکرین جو ہمیشہ ہنسی خوشی میں زندگی بسر کرتا رہا۔ اسی سال تک زندہ رہا۔ لیونیٹم کا مشہور مقرر اور سیاح مسٹے گورجیاس جو بہت عرصہ تک نوجوان عورتوں کی صحبت میں رہا تھا ۱۰۸ سال تک زندہ رہا۔ ابڈیرا کا پروٹیگوراس جو مشہور مقرر تھا ۹۰ سال تک زندہ رہا۔ ڈماکریٹس ۹۸ سال تک زندہ رہا۔ زینو جو اہل فلسفہ کے ایک فریق کا بانی گزرا ہے۔ اور جس میں خود انکاری کا مادہ

بہت ہی تھا پورے سو سال تک زندہ رہا۔ صبغتو مشہور یونانی محقق ایک
سو نو (۱۰۹) برس تک زندہ رہا۔ اور مشہور حکیم افلاطون کا ۸۱ سال کی عمر میں
انتقال ہوا۔ حکیم فیثاغورث جو انسانوں کو اعتدال اور پرہیزگاری سے
زندگی بسر کرنے کی سخت ہدایت کرتا ہے نہایت ضعیفی کے عالم میں عمر رسیدہ
ہو کر فوت ہوا۔ اسکے خیال سے انسان کی زندگی چار حصوں میں منقسم ہے
ولادت سے لیکر بیس سال کی عمر تک یہ انسان کو بچہ کہتا تھا۔ بیس سے چالیس
تک نوجوان۔ اور چالیس سے ساٹھ تک میانہ عمر انسان۔ اور ساٹھ سے
اسی تک بوڑھا۔ اور اسکے بعد خواہ کتنے برس یہ زندہ رہتے لیکن وہ اسکو زندوں
میں شمار نہ کرتا تھا۔

اہل روما میں جہاں تک تواریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے ذیل
کے اشخاص بڑی عمر کے متعلق معلوم ہوتے ہیں جن کو ہم ناظرین کے واسطے
ایک نقشہ کی صورت میں پیش کرتے ہیں۔ نقشہ یہ ہے۔

نمبر شمار	نام	کیفیت	عمر
۱	ڈنیٹس ڈینٹس	نہایت دلیر اور بہادر مخواہم الناس [illegible] بہت مشہور [illegible]	۱۰۰ سال
۲	آربیسٹس	پہلے سپاہی تھا پھر گوشہ نشینی اختیار کر لی تھی [illegible] سپاہیانہ عادات اور خصائل زائل نہ ہوئے	۱۰۰ سال سے زائد
۳	ہرپس	نوجوان لڑکوں کا ایک مدرسہ کھولا تھا جس میں تمام عمر تعلیم دیتا رہا	۱۰۰ سال سے زائد
۴	جنیس	———	۹۰ سال
۵	کیٹو	[illegible] اور نہایت قوی دل دماغ میں رہتا تھا بہت شائق اطباء کا دشمن	۹۰ سال سے زائد

علاوہ اسکے بعض مستورات میں بھی مزید العمری کی نام کو بہت شائع ہیں

ملتی ہیں۔ چنانچہ ٹرنسٹبا سالڑد کی عورت جو تمام عمر مصائب اور افکار میں مبتلا رہی۔ اور وجع مفاصل سے سخت تکلیف اٹھاتی رہی۔ ۱۰۳ سال تک زندہ رہی۔ اور لویا اگسٹس کی عورت۔ جو نہایت پرجوش تھی۔ مگر ساری عمر خوشحال اور فارغ البالی میں رہی۔ ۹۰ سال کی عمر میں مری۔

یہ امر خاصکر قابل بیان ہے کہ اہل روما میں جو عورتیں لیسٹیج پر تماشہ کیا کرتی تھیں جن کو انگریزی میں ایکٹرس کہتے ہیں۔ بہت ضعیف ہو کر فوت ہوئی تھیں۔ لیکن افسوس کہ بدقسمتی سے آجکل یہ طرز حیات لیسی ہی مزید العمری کے واسطے بالکل مفید نہیں ہے۔ اس زمانہ میں اہل روما میں ایک عورت لیوسیا تھی جو نہایت اوائل عمر ہی سے لیسٹیج پر اپنے جوہر دکھلانے لگی تھی۔ ایک پوری صدی سے زاید زندہ رہی تھی۔ یعنے اس کا انتقال ۱۱۲ سال کی عمر میں ہوا تھا۔ گلیریا کوپیولا ایکٹرس اور اکٹرس ۹۰ سال کی عمر میں فوت ہوئی تھی۔

زمانہ گذشتہ کے مشہور محقق پلینی نے دوران عمر کے متعلق شہنشاہ ویسپیسین کے عہد کی مردم شماری کی فہرستوں سے ایک نقشہ طیار کیا تھا۔ جو نہایت ہی قابل اعتماد ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ شمالی اٹلی کے اس حصہ میں جو اپے نائنز اور دریائے پو کے مابین واقع ہے۔ ۱۲۴ آدمی ایسے تھے جو ایک سو اور اس سے زاید عرصہ تک زندہ رہے تھے جس کی تفصیل اسطرح ہے:۔

۵۴ شخصوں کا ۱۰۰ سال کی عمر میں انتقال ہوا۔ ۵۷ شخصوں کا ۱۱۰ سال کی عمر میں۔ دو کا ۱۲۵ سال کی عمر میں۔ ۴ کا ۱۳۵ سے ۱۳۷ سال تک کی عمر میں۔ اور تین کا ۱۴۰ سال کی عمر میں۔ علاوہ ازیں پارما میں

۵ شخص ایسے تھے جنمیں سے تین ایک سو بیس سال کی عمر میں فوت ہوئے
اور دو ایک سو تیس سال کی عمر میں پلیسنٹیا میں ایک شخص رہتا تھا جو
ایک سو تیس سال کی عمر میں فوت ہوا تھا۔ فیونشیا میں ایک عورت رہتی
تھی جس کا ۱۳۲ سال کی عمر میں انتقال ہوا تھا۔ اور ویلے جیسیم میں دس
شخص ایسے تھے جنمیں سے ۶ کی عمر ایک سو دس سال کی تھی۔ اور ۴ کی ایک سو
بیس سال کی تھی۔

لہذا ہمارے پاس اس امر کی کافی وجوہات ہیں۔ اور بخوبی ثابت ہوتا ہے
کہ جو دوران عمر موسے علیہ السلام یونانیوں اور اہل روما کے زمانہ میں تھا
وہی بالکل آجکل ہے۔ اور دنیا کی عمر کا انسان کی دوران حیات پر کچھ اثر نہیں
پڑا ہے۔ اور نہ پڑتا ہے۔ اور جو لوگ اسکے مدعی ہیں کہ دنیا کی دوران حیات
کا علاوہ آب وہوا اور مختلف اسباب وحالات کے انسان کی مزید العمری یا دوران
حیات پر اثر پڑتا ہے۔ وہ غلطی کرتے ہیں۔

مثلاً اگر اٹلی میں آجکل گو اس عمر کے اور اسقدر ضعیف لوگ نہیں ملتے
جسقدر شاہنشاہ ویسپیسین کے زمانہ میں ملتے تھے مگر اس کی خاص وجہ یہ ہے
کہ اس شاہنشاہ کے زمانہ میں بباعث جنگلوں کے یہاں کی آب وہوائے سرد
تھی۔ اور اس وجہ سے لوگ بہ نسبت اس زمانہ کے زیادہ توانا و تندرست
ہوا کرتے تھے۔ علاوہ ازیں یہ بھی تو ممکن نہیں ہے کہ زمین میں ایک جگہ
گرمی ایک وقت بہ نسبت سابق کے ہو جائے۔ اور دوسری جگہ بہ نسبت

سلہ ہمارے پاس اس کی کئی ایک مثالیں موجود ہیں۔ مثلاً پلینی اس زمانہ کا مورخ لکھتا
ہے۔ کہ اُن ایام میں سردی اس قدر کثرت سے پڑتی تھی۔ کہ شراب مٹوں میں
جم جاتی تھی۔ ۔ پ ۔ ۱۲

سابق کے زیادہ ہو جائے۔

لہٰذا اس تمام اظہار مطلب کا خلاصہ یہ ہے کہ اب بھی اس زمانہ میں انسان وہی عمر حاصل کرسکتا ہے۔ جو اس زمانہ میں حاصل کرسکتا تھا۔ اب اگر فرق ہے تو صرف یہی ہے کہ اس زمانہ میں بہ نسبت آجکل کے زیادہ لوگ ضعیفی کے دروازہ تک پہنچتے تھے۔

اب ہم بنی انسان کے مختلف مدارج اور حالات کی طرف زیادہ غور سے توجہ کرتے ہیں۔ اور اس ضمن میں زمانہ حال کا ہم خاصکر خیال رکھیں گے۔

سب سے پہلے ہم شاہنشاہوں اور بادشاہوں اور مختصر یہ ہے کہ بڑے بڑے ذی عظمت اشخاص کا ذکر کرتے ہیں۔ مگر سب سے پہلا سوال یہ ہے کہ چونکہ ان لوگوں کو دنیاوی مسرتیں اور خوشحالی زیادہ تر حاصل ہے۔ زندگی کو خوش کن بنانے کے واسطے زیادہ ذرائعہ اور وسائل ان کے دسترس میں ہیں تو کیا یہ بھی لازم آتا ہے کہ قدرت نے ان کو دوران حیات بھی مقابلتًا زیادہ تفویض کیا ہے۔؟ افسوس ہے کہ ان کو دوران حیات مقابلتًا خاص طور پر زیادہ نہیں عطا ہوا ہے!۔ اور زمانہ گذشتہ اور نیز آجکل کی تاریخ ہمارے اس جواب کی مصدق ہے۔ زمانہ گذشتہ کی تواریخ میں ہم کو صرف چند ہی بادشاہوں کے نام ملتے ہیں۔ جو اسی برس تک زندہ رہے تھے اور قریبًا یہی حال زمانہ حال کا ہے۔ رومی اور جرمن بادشاہوں کی تمام فہرست میں آگسٹس سے لیکر زمانہ حال تک جن میں کوئی دوسو بادشاہ شامل ہیں ہم کو (بجز پہلے دو بادشاہوں آگسٹس اور ٹبریس کے) صرف چار بادشاہ ایسے ملتے ہیں۔ جو اسی سال کی عمر تک دنیا میں زندہ رہے تھے۔

البتہ مشہور فاتح اورنگ زیب ایک سو سال تک زندہ رہا۔ لیکن اسکی

درازی عمر کی خاص وجوہات ہیں جو صرف اُسی کی ذات سے تعلق رکھتی نہیں۔

اب ہم اُن لوگوں کو لیتے ہیں جو نہایت متقی اور پرہیزگار اور دیندار تھے۔ چنانچہ پوپوں کی فہرست میں ہمکو صرف پانچ پوپ ایسے ملتے ہیں جنکی عمر اسی سال سے متجاوز تھی۔ ورنہ باقی سب پوپوں کی اسّی سال سے کم ہی تھی۔

علاوہ اسکے ایک فرقہ اُن لوگوں کا ہے جو اپنے آپ کو تارک الدنیا کہتے ہیں یعنے راہب جوگی وغیرہ۔ ان لوگوں کی زندگی نہائت پرہیزگاری اور اعتدال سے بسر ہوتی ہے۔ اور ہمیشہ سادگی پر چلتے ہیں۔ ان میں یوحنا کی عمر ۹۲ سال کی تھی۔ پولس کی ۱۱۳ سال کی۔ اور سنٹ انتھونی کی ایک سو پانچ سال کی۔

علاوہ ازیں نہایت پرہیزگار اور لایق فلسفی بھی ہمیشہ سے مزید العمری کے واسطے مشہور تھے۔ اور ان میں بھی خصوصًا وہ لوگ جو اپنی تمام عمر مطالعہ قدرت میں صرف کر دیتے تھے۔ اور نئی نئی صداقتیں اور معلومات دنیا کے سامنے پیش کرتے تھے۔ چنانچہ ان میں صرف دو شخص قابل ذکر ہیں۔ ایک اپولونیس فیثاغورث کا شاگرد جس کی عمر ایک سو سال کی تھی اور دوسرا اکزنوفلیس جسکی عمر ۱۰۶ سال کی تھی۔

زمانہ حال کے فلسفی بھی اس صفت سے مختار ہیں۔ چنانچہ بیکن۔ نیوٹن۔ اور کیپلر وغیرہ نے معقول عمریں پائی ہیں۔

علاوہ ازیں معلموں میں بھی ہمکو کئی ایک مثالیں مزید العمری کی ملتی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ نوجوانوں سے متواتر صحبت رکھنا مزید العمری کا

کا موئید ہے۔ ؂

شاعروں اور مصوروں میں بھی ہمکو مزید العمری کی بہت مثالیں ملتی ہیں چنانچہ والٹائر۔ بوڈیمر۔ ہلیر۔ اولڈ۔ وغیرہ کو معقول عمریں نصیب ہوئی تھیں۔ اور حال ہی میں دی لنڈ جرمنی کے شاعروں کا سرتاج اسّی سال کی عمر میں فوت ہوا۔ اور مختصر یہ ہے کہ سب سے بڑھ کر وہ خوش قسمت بہت عمر تک زندہ رہتے ہیں جنکا سب سے بڑھ کر یہ شغل ہے کہ وہ دن رات اپنے خیال میں مشغول رہتے ہیں اور اسی خیالی دنیا میں زندگی بسر کرتے ہیں۔ علاوہ جہانتک تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے عام نتیجہ یہ ہے کہ قدرتی طور پر وہ لوگ مزید العمری سے ممتاز ہوتے ہیں۔ جو جسمانی محنت میں مصروف رہتے ہیں کھلی ہوا میں رہتے ہیں۔ سیدھی سادہی زندگی قوانین قدرت کے مطابق بسر کرتے ہیں۔ جیسے کاشتکار۔ باغبان۔ شکاری۔ سپاہی جہازران وغیرہ۔ اور جو لوگ ان اشغال میں مشغول رہتے ہیں وہ اب بھی ۱۴۰ بلکہ ۱۵۰۔ سال تک کی عمر پاتے ہیں۔ چنانچہ اس وقت ہمارے سامنے برلن کے افسر شمار اعداد کے کارروائی کا ایک نقشہ رکھا ہے جس کو ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔ اور اس سے مختلف اہل پیشہ لوگوں کے بالا وسط دوران حیات کا حال معلوم ہوتا ہے :۔

فیصدی عالمان علم دین میں سے ستر۔ اور اس سے زائد عرصہ تک زندہ رہے ۴۲

فیصدی کاشتکاروں اور مزدوروں ۴۰

" کارخانوں اور سرکاری دفاتر کے مہتمم ۳۵

" تجارت پیشہ اور محنتی ۳۵

فیصدی فوجی لوگ . . . . — ۳۲

〃 وکلاء اور قانون پیشہ . . . . . — ۲۹

〃 صناع . . . . — ۲۸

〃 معلم اور پروفیسر . . . . — ۲۷ ہے

ہمارے سامنے اسوقت کئی ایک مثالیں ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ محنتی لوگوں کو سب سے بڑھ کر عمریں نصیب ہوئی ہیں۔ چنانچہ انگلستان ڈنمارک۔ فرانس۔ اٹلی۔ جرمنی وغیرہ کے بہت سے مزدور ۱۴۴-۱۶۹-۱۸۰-۱۵۵-۱۷۲-۱۶۱-۱۷۱ اور ۱۰۷- اور اسکے قریب قریب عمروں تک زندہ رہنےکیواسطے مشہور تھے۔ اور یہ لوگ قریب مرتے دم تک اعضاے و قواے کے لحاظ سے کسی طرح بالکل بیکار اور نکمے نہوئے تھے۔ لیکن یہ مثالیں آجکل بھی ناممکن نہیں ہیں۔ اور تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ حال میں بھی ایسے بہت سے لوگ گذرے ہیں۔ جن کی عمریں قریبًا اتنی ہی تھیں چنانچہ ایک تازہ واقعہ یہ ہے کہ حال برجل میں ایک تجار ۱۰۴ سال کی عمر کو پہنچکر فوت ہوا۔ اور مرتے دم تک تندرست رہا۔ اور برابر اپنا کام کرتا رہا۔ آخری عمر میں یہ روئی صاف کیا کرتا تھا۔ چنانچہ ایک روز یہ حسب معمول بیٹھا روئی صاف کر رہا تھا۔ کہ اس کی لڑکی نے اسے خاموش بے حس وحرکت بیٹھے دیکھا یہ فورًا اس کے قریب گئی۔ اور دیکھا تو یہ بالکل مردہ تھا۔ ؎

حکیم جو اور لوگوں کے امراض کا علاج کرتے ہیں اور اُن کو تندرست بناتے ہیں۔ چاہیئے تھا کہ مزید العمری کے لئے سب سے بڑھ کر ممتاز ہوتے۔ مگر بدقسمتی سے ایسا نہیں ہے۔ ان کا یہ حال ہے کہ جب دوسروں کی خدمت کرتے ہیں تو خود گھل جاتے ہیں۔ اور جب دوسروں کے امراض کا علاج کرتے ہیں تو

خود بیمار ہو جاتے ہیں۔*

بہر حال طبیبوں کی عمر بہ نسبت دیگر اہل پیشہ کے کم ہوتی ہے۔ اول تو یہ بہت ہی کم موقع پاتے ہیں کہ خود اُن قواعد اور تدابیر پر کاربند ہوسکیں جنکی یہ دیگر اشخاص کو تندرست اور توانا رہنے کے واسطے ہدایت کرتے ہیں اور دوسری یہ کہ سوائے طبابت کے اور کوئی پیشہ نہیں کہ اسمیں جسمانی اور دماغی طاقت اس سے بڑھ کر صرف ہوتی ہو۔ اور ساتھ ہی بہ نسبت دیگر اہل پیشہ طبیب کے دل پر بھی مختلف اقسام کے سخت نقصان وہ اثر پڑتے ہیں۔ طبیب عموماً طبابت شروع کرنیکے بعد پہلے دس سال کے اندر ہی اندر فوت ہو جاتے ہیں۔ اور جب خوش قسمتی سے کوئی طبیب اگر بچ جائے تو اگر وہ پھر معقول عمر تک پہنچتا ہے۔ جب امراض کے بواعث اور طبیعت کے نکان اور اپنے جسمانی ماندگی کا یہ اچھی طرح مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ اس کا دل مضبوط ہو جاتا ہے۔ بتدریج وہ بد ہوا اُس پر کچھ اثر نہیں کر سکتی جو مریضوں کے بدن سے اس تک پہنچتی ہے۔ متعدی امراض کے اثر اُسپر مطلق کارگر نہیں ہوسکتے۔ اور بیماروں کے تکالیف اور صدمے روز مرہ دیکھنے سے اسکا دل ایسے غمناک اور جگر تراش نظاروں کا عادی ہو جاتا ہے اور جب یہ شرائط پورے ہو جائیں اس وقت البتہ طبیب عرصہ معقول تک اس دنیا میں خوش قسمتی سے زندہ رہ سکتا ہے۔ چنانچہ ھپوکریٹس کا یہی حال ہوا تھا۔ کہ تمام عمر یہ مریضوں کو دیکھتا رہا۔ اور بہت سیاحت کی۔ اور جب ۱۰۴ سال کی عمر میں اس کا انتقال ہوا لیکن یہ یاد رہے کہ زیادہ تر اس کی عمر دیہات اور کھلی ہوا میں بسر ہوئی تھی۔*

اب جہاں تک کوتاہ عمری کا تعلق ہے۔ اس لحاظ سے کان کن بہ ت

جلد مر جاتے ہیں۔ علاوہ ان کے جو لوگ اُن کارخانوں میں ملازم ہوتے ہیں جہاں دھاتیں گلائی جاتیں ہیں۔ اور نیز وہ لوگ جو زمین کے نیچے ہمیشہ رہتے ہیں۔ یا جو ہمیشہ زہریلی ہوا کی زد میں رہتے ہیں۔ بہت کم عمر پاتے ہیں۔ اور بعض کانوں میں خصوصاً ان میں جن میں سنکھیا یا اور زہروں کے ذرات یا اُن کی ہوا موجود ہو۔ لوگ تیس سال سے زائد زندہ ہی نہیں رہ سکتے۔ ؂

اب میں ذیل میں انسان کے مختلف حالات کے لحاظ سے کہ کس قسم کی آب و ہوا میں یہ رہتا ہے۔ اور زمین کی قدرتی حالت کیسی ہوتی ہے دوران حیات کا ذکر کرتا ہوں۔ ؂

اس میں کچھ شک نہیں کہ سویڈن۔ ناروے۔ ڈنمارک۔ اور انگلستان میں زمانہ حال میں سب سے بڑھ کر مزید العمری کی مثالیں ملتی ہیں۔ چنانچہ ان ممالک میں بعض کی عمر ۱۳۰۔ ۱۴۰۔ اور ۱۵۰ تک پہنچی ہے۔ ؂

شمالی طبقات کی آب و ہوا خواہ مزید العمری کے واسطے کیسی ہی مفید ہو۔ حد سے بڑھ کر سردی اسکے برعکس مزید العمری کے لئے بہت ہی مہلک ہے چنانچہ آئس لنڈ۔ اور ایشیا کے شمالی حصہ جیسے سپیرٹیا میں۔ سب سے بڑھ کر عمر ۶۰ یا ۷۰ سال ہے۔ ؂

انگلستان اور سکاٹ لنڈ کے علاوہ آئرلنڈ کے باشندے بھی مزید العمری کے واسطے مشہور ہیں۔ چنانچہ ڈنسفورڈ میں ایک ہی وقت میں زمانہ گذشتہ میں ایسے اسی آدمی تھے جن کی عمر ۸۰ سال سے زائد تھی۔ ؂

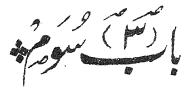
فرانس میں مزید العمری ایسی عام نہیں ہے۔ مگر وہاں ایک شخص ۱۸۵۳ء ۱۲۱ سال کی عمر تک پہنچ گیا تھا۔ یہی حال اٹلی کا ہے۔ لیکن لمبارڈی کے شمالی حصہ میں کئی ایک معقول مزید العمری کی مثالیں ملتی ہیں۔ ؂

سپین میں بھی گو شاذ و نادر مگر بعض مثالیں ایسی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ لوگ بعض اوقات ایک سو دس سال تک پہنچ جاتے ہیں۔

یونان بھی نہائت صحت آور شہر ہے۔ چنانچہ تھوڑا زمانہ گزرا کہ یہاں کا ایک سفیہ تھا جس کی عمر ۱۱۸ سال کی تھی۔ علاوہ اس کے جزیرا نا قصوص خاص کر اس نعمت کے واسطے مشہور ہے۔

ہندوستان اور مصر میں بھی مزید العمری کی بہت سی مثالیں ملتی ہیں مگر ان مثالوں میں خصوصاً برہمنوں رہبوں اور جوگیوں کے نام پائے جاتے ہیں۔

ہنگری کے بعض اضلاع ان کے باشندوں کی مزید العمری کے واسطے خاص طور پر ممتاز اور مشہور ہیں۔ مزید برآں ہالنڈ اور جرمنی کے لوگ بھی بہت عمریں پاتے ہیں۔ لیکن بخوف طوالت یہاں انکے اندراج سے احتراز کیا جاتا ہے۔

باب سوم (۳)

باب ماسبق میں جو کچھ بیان ہو چکا ہے اب ہم اس سے جو نتائج نکلتے ہیں انکو مختصراً یہاں درج کرتے ہیں:۔

۱۔ دنیا کی دوران حیات کا انسان کے دوران حیات پر کوئی بیّن اثر بالکل نہیں پڑا ہے۔ اور اس زمانہ میں بھی لوگ اتنی ہی عمر پا سکتے ہیں جتنی حضرت ابراہیم ؑ کے زمانہ میں۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ مختلف زمانہ میں انسان کی عمر کبھی زیادہ ہوتی ہے کبھی کم۔ لیکن اس کی وجہ خود انسان ہے

نہ کہ دنیا کا دوران حیات جس زمانہ میں انسان بالکل وحشی تھے۔ یعنے سچے معنے میں قدرت کی سیدھی سادھی اولاد تھے نہ یہ تکلفات تھے اور نہ سزائیں تھیں۔ اس وقت ان کی عمریں زیادہ ہوتی تھیں۔ اور اب بھی جو اقوام قدرت کی سچی اولاد کہلانے کے مستحق ہیں ان میں مزید العمری کی مثالیں اکثر ملتی ہیں۔ اور اب بھی اگر ہم قوانین قدرت کے ان کے سچے معنوں میں پابندی کریں تو یہ نعمت ہم کو بھی مل سکتی ہیں کہ ہم اس حد عمر تک انسانی زندگی کا لطف حاصل کر سکیں۔ جو انسان کو عام طور پر قدرت کی طرف سے عطا ہوئی ہے۔

۲۔ انسان عموماً ہر ایک قسم کی آب وہوا میں مزید العمری حاصل کر سکتا ہے[1]۔ البتہ بلحاظ آب وہوا کے مقابلتاً دوران حیات کم وبیش ہوگا۔

۳۔ جو مقامات سطح سمندر سے بلند ہوتے ہیں۔ ان کی آب وہوا بہ نسبت اُن مقامات کے عمدہ ہوتی ہے۔ جنکا محل وقوع سمندر کی سطح سے نیچا ہے تاہم اس قاعدہ کی مستثنیات ہیں۔ اور گو اسلئے ہم اس کو عام قانون نہیں قرار دے سکتے۔ مگر اس میں کچھ شک نہیں کہ اکثر جس قدر کسی مقام کا محل وقوع بلند ہوگا۔ ہوا عمدہ ہوگی علاوہ ازیں خواہ مقام کتنا ہی بلند ہو۔ برفباری اور حد درجہ کی سردی کا بھی بہت کچھ اثر پڑتا ہے۔ مثلاً یورپ میں سوئٹزرلنڈ

---

[1] جدول نقشہ جات سے معلوم ہوتا ہے۔ مختلف ممالک کے لوگوں میں مزید العمری کی مثالیں آب وہوا کے لحاظ سے مختلف ہیں۔ اسمیں شک نہیں کہ شش کے امراض یا اور جسمانی خرابیوں سے قطع نظر کر کے اگر دیکھا جائے تو گرم آب وہوا عمدہ سمجھی جاتی ہے۔ خصوصاً میانہ عمری کے بعد ہندوستان کے خاص خاص مقامات کی آب وہوا بہت ہی مفید ہے اور گو آجکل آمد ورفت کے ذرائع میں بہت آسانی ہوگئی ہے۔ تاہم اگر انتقال مقام میں وقت لاحق ہو۔ تو خود اپنے مکان ہی میں ایسا بندوبست اور سامان ہو سکتا ہے کہ سردی مضر صحت نہو۔ اور اسمیں کچھ کلام نہیں کہ سردی علے العموم ہر ایک شخص کے واسطے اور بالخصوص ضعیفوں کے واسطے سخت مضر ہے۔

سطح سمندر سے بلند تر ہے۔ مگر بہ نسبت سکاٹ لینڈ کے یہاں مزید العمری کی زیادہ مثالیں نہیں ملتی۔ *

اس کی دو وجوہات ہیں۔ حد سے زیادہ بلند مقام پر ہوا بہت خشک رقیق اور زیادہ صاف ہوتی ہے۔ اس لئے یہ انسان کو نہایت سرعت سے گھلاتی ہے۔ دوسری یہ کہ یہاں کی سردی گرمی میں بہت اختلاف ہے۔ ابھی سردی ہے اور ابھی گرمی پڑنے لگی نہ سردی آتے دیر اور نہ گرمی آتے دیر۔ اور ان فوری تغیرات سے بڑھ کر مشابہ کوئی چیز دوران حیات کے واسطے مضر نہیں ہے۔ *

۴۔ سرد آب وہوا میں لوگ بہ نسبت گرم آب وہوا کے عموماً زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔ اور اس کی دو وجوہات ہیں:۔

اول تو گرم آب وہوا میں قوت حیات بہت صرف ہوتی ہے۔ *

دوم سرد آب وہوا میں اعتدال زیادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا قوت حیات کا خرچ کم ہوتا ہے۔ لیکن یہ قاعدہ خاص خاص حالات و اسباب میں قابل صداقت ہے۔ ورنہ نوا زمبلہ گرین لینڈ وغیرہ میں دوران حیات بہت کم ہوتا ہے۔ *

۵۔ آب وہوا کا اعتدال خصوصاً روشنی کشش ثقل۔ گرمی اور سردی کے معتدل نہ ہونے سے دوران حیات کو بہت نفع پہنچتا ہے۔ لہٰذا جن ممالک میں موسم بہت جلد جلد متغیر ہوتا رہتا ہے۔ وہ مزید العمری کے واسطے ٹھیک نہیں۔ ان ممالک میں گو لوگ بہت ضعیف ہو کر مریں۔ مگر مزید العمری کو نہیں پہنچ سکتے۔ اور جرمنی اسی وجہ سے کوتاہ عمری کے واسطے مشہور ہے۔ کیونکہ اس کا محل وقوع ایسا ہے کہ متواتر آب وہوا یہاں متغیر

ہوتی رہتی ہے - اور یہ تغیر فوری ہوتا ہے - اور یہی وجہ ہے کہ گو بعض لوگ یہاں معقول عمریں پاتے ہیں تاہم قرب و جوار کے ممالک سے یہاں مزید العمری کی مثالیں بہت ہی کم ملتی ہیں - ✤

۵ - حد سے بڑھ کر ہوا کی یبوست اور حد سے بڑھ کر رطوبت دونوں دوران عمر کے واسطے مضر ہیں - لہذا جس ہوا میں رطوبت اور یبوست دونوں اعتدال کے درجہ سے ملی ہوئی ہوں - وہ مزید العمری کے واسطے بہت مفید ہے - ✤

ایک طور پر جزیرے مزید العمری کا گویا گھر ہیں - ایک طول بلد میں جزیروں میں بہ نسبت براعظموں اور دیگر ممالک کے لوگوں کو زیادہ عمر نصیب ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ جزیرہ سائپرس کے لوگ بہ نسبت روم و شام کے زیادہ عمر پاتے ہیں - فارموسا - اور جاپان کے لوگ بہ نسبت چین والوں کے زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں - اور اسی طرح انگلستان اور ڈنمارک کے لوگ بہ نسبت جرمنی کے زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں - ✤

نمکین پانی بھی بہ نسبت شیریں پانی کے مزید العمری کے واسطے بہت مفید ہے - اور یہی وجہ ہے کہ جہاز ران عرصہ دراز تک زندہ رہتے ہیں - اور اس کے برعکس شیریں پانی جو ایک جگہ ٹھہرا ہوا ہو - انسان کے دوران حیات کیواسطے بہت ہی مضر ہے - ✤

۷ - دوران حیات بہت کچھ زمین پر بھی منحصر ہے - اور اس باعث سے سرد زمین مزید العمری کے واسطے بہت ہی مفید ہے ✤

۸ تجربہ کے رو سے انگلستان - ڈنمارک کے لیپ ڈن اور ناروے وہ ممالک ہیں جہاں انسان سب سے بڑھ کر زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں - اور تحقیق اور مشاہدہ سے ہم کو معلوم ہوتا ہے - کہ جو مضرات اوپر بیان ہو چکی

ہیں۔ ان ممالک میں وہ سب موجود پائی جاتی ہیں۔ اور اس کے برعکس حبشستان اور جزائر غرب الہند کے بعض جزیروں میں انسان کی عمر سب سے کم ہوتی ہے۔ ؎

۹۔ جس قدر انسان زیادہ قوانین قدرت کی پابندی کرے گا۔ اور قدرت کا فرماں بردار رہیگا۔ اسی قدر زیادہ عرصہ تک زندہ رہے گا۔ اور جس قدر قوانین قدرت سے گریز کرے گا۔ اسی قدر کم عمر پائے گا۔ اسکی تصدیق ہم کو روزمرہ اپنی زندگی میں ہوتی ہے۔ جو لوگ اوباش۔ عیاش پرلے درجہ کے بدمعاش ہوتے ان کا انجام بھی ہم دیکھتے ہیں۔ اور نیز اُسکا حال بھی مشاہدہ کرتے ہیں۔ جو نہائت پرہیزگاری۔ دینداری اور اعتدال سے زندگی بسر کرتے ہیں۔ ؎

۱۰۔ تجربہ نہائت زور سے اس امر کی ہدائت کرتا ہے۔ کہ ہم ہر ایک چیز میں اعتدال کو مدنظر رکھیں۔ خواہ کیسی ہی مفید چیز ہو۔ لیکن جب اعتدال سے زائد ہو گی فوراً مضر بنجائے گی۔ شیخ سعدی علیہ الرحمۃ نے اس مضمون کو اس طرح ادا کیا ہے۔ ؎

نہ چنداں بخور کز دہانت برآید ؎ نہ چنداں کہ از ضعف جانت برآید

۱۱۔ جس قدر لوگ زیادہ عمر تک زندہ رہے ہیں۔ انہوں نے ایک دفعہ سے زیادہ شادی کی تھی۔ اور دنیا میں ایک مثال بھی ایسی نہیں مل سکتی کہ کوئی شخص بالکل کنوارا رہا ہو۔ اور پھر زیادہ عمر اس کو نصیب ہوئی ہو۔ اور یہ قاعدہ مردوں اور عورتوں دونوں کے واسطے یکساں ہے۔ ؎

سب سے زبردست مثال ایک فرانسیسی مسمی ڈی لا نگوتی کی ہم کو ملتی ہے۔ یہ شخص ایک سو دس برس تک زندہ رہا تھا۔ اس نے دس عورتوں

سے شادی کی تھی۔ اس کی آخری عورت سے جب اس کی شادی ہوئی اُس وقت اس کی عمر ۹۹ سال کی تھی۔ اور جب یہ ایک سو ایک برس کا تھا اُسوقت اس کا ایک بیٹا پیدا ہوا تھا۔

۱۲۔ عورتیں بہ نسبت مردوں کی جلد بوڑھی ہوتی ہیں۔ مگر مزید العمری صرف مردوں ہی کو سوائے خاص حالتوں کے عورتوں کے مقابلہ میں حاصل ہوتی ہے۔

۱۳۔ اگر انسان اپنی عمر کے پہلے نیم حد میں نہائت جسمانی او محنت کی زندگی بسر کرے۔ اور لگاتار کام میں مصروف رہا کرے حتے کہ تھک جایا کرے تو یہ امر اس کے واسطے اکثر مزید العمری کا باعث ہوتا ہے۔ دنیا میں کسی سُست آدمی کی مثال نہیں مل سکتی کہ اسکو بہت عمر نصیب ہوئی۔

۱۴۔ پر تکلف غذا۔ از اعتدال سے بڑھ کر گوشت کا استعمال واسطے مزید العمری کے مضر ہے۔

اس وقت ایک مستند ڈاکٹر کی کتاب ہمارے سامنے ہے۔ اس میں یہ ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ "ویجیٹیرین" (گھاس پھوس کھانے والے بہ نسبت گوشت خوروں کے زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔ لیکن ڈاکٹر صاحب کا یہ قول درست نہیں۔ جہانتک دنیا میں تحقیق ہوا ہے اور تجربے کئے گئے ہیں ان سے ثابت ہو گیا ہے۔ کہ گوشت کا اعتدال سے استعمال کیا جانا مزید العمری کے واسطے بہت ہی مفید ہے۔ اور جس طرح متواتر حد سے بڑھ کر گوشت کا استعمال مضر ہے۔ اس طرح متواتر دائیم "لا گوشت" "گھاس پھوس" کھانے سے بھی نقصان لاحق ہوتے ہیں۔ اور اکثر امراض پیدا ہوتے ہیں۔

۱۵۔ جسمانی تربیت بھی انسان کے واسطے بہت ضروری ہے۔ اور

اس سے دوران حیات کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

۱۶۔ دیہات اور چھوٹے قصبوں پر کم آباد کھلے شہروں میں رہنا بھی مزید العمری کے واسطے بہت ہی مفید ہے۔ بڑے بڑے اور گنجان آباد شہروں میں رہنا مضر صحت ہے بڑے بڑے شہروں میں ۲۵ لیکر تیس آدمی پیچھے سال میں یکسر مرتا ہے۔ اور دیہات میں ۱۰ سے لیکر ۱۵ آدمی پیچھے ایک مرتا ہے۔ بڑے بڑے شہروں میں رہنے سے بچے خاصکر زیادہ مرتے ہیں۔

۱۷۔ بعض لوگوں میں گویا از سر نو قوت حیات پیدا ہو جاتی ہے۔ ہمارے سامنے کئی ایک مثالیں اسوقت ایسی ہیں کہ بعض لوگ جب ساٹھ یا ستر برس کی عمر تک پہنچے ہیں۔ تو اس وقت جبکہ زیادہ تر لوگ درگور ہو جاتے ہیں۔ ان کے دانت از سر نو نکل آئے ہیں۔ بال بھی نئے پیدا ہو گئے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا از سر نو یہ دنیا میں آئے ہیں۔

اس کی ایک مشہور مثال ہم جرمنی کے ایک فاضل اجل ڈاکٹر کی زبانی بیان نقل کرتے ہیں:-

"ورکنجن میں ایک مجسٹریٹ مسمی یمبرگ رہتا تھا جو میرا ایک عرصہ سے دوست تھا۔ ۱۹۰۶ء میں اس کا انتقال ہوا۔ اسکی عمر ایک سو بیس سال کی تھی۔ ۱۸۸۷ء میں اس کے تمام دانت ایک عرصہ دراز سے گر چکے تھے۔ چنانچہ اس وقت ۸ دانت نئے سر سے پیدا ہو گئے ۶ ماہ بعد یہ دانت بھی گر گئے مگر فوراً اسکے چند روز بعد تمام منہ میں نئے دانت پیدا ہو گئے۔ اور اس طرح یہ قدرت کا عمل یوں جاری رہا کہ مرنے سے ایک ماہ قبل بھی جب اسکے تمام دانت گر چکے تھے نئے سرے سے پھر سارے دانت پیدا ہو گئے۔ ابھی چند روز رہنے ان دانتوں سے کام لیا تھا کہ گر گئے۔ مگر چند روز بعد نئے سرے سے اور دانت

پیدا ہوگئے ۔ ۞

اب تمام نتائج مذکورہ بالا سے ہم کو ایک سوال کا جواب اپنا مطلوب دنیا ہے کہ آیا انسان کے دوران حیات کی انتہا کیا ہے؟ ۔ عام طور پر یہ خیال ہو سکتا ہے کہ تحقیق سے ہم اسکی کوئی نہ کوئی انتہا مقرر کر سکتے ہیں ۔ مگر تمام عالم اس بارے میں مختلف الرائے ہیں بعض کے خیال میں دوران حیات کچھ ہے بعض کے خیال میں کچھ غرض دو رائیوں کا کبھی مشکل ہی سے اتفاق ہو گا ۞

ملہ سو آدمیوں سے جو پیدا ہوتے ہیں ۔

۵۰ آدمی ۱۰ سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے مرجاتے ہیں ۔ ۞

۲۰ آدمی ۱۰ سال اور بیس سال کی عمر کے اندر اندر مرجاتے ہیں ۔ ۞

۱۰ // ۲۰ // // ۳۰ // // // // ۞

۶ // ۳۰ // // ۴۰ // // // // ۞

۵ // ۴۰ // // ۵۰ // // // // ۞

۳ // ۵۰ // // ۶۰ // // // // ۞

لہذا کل ۶ آدمی ۶۰ سے زائد عمر تک پہنچتے ہیں ۔ ۞ ۔ ۞

ھیلر حینے نہایت کوشش انکے دوران حیات کے دریافت کرنے میں تحقیق کی ہے ذیل کے نتائج اخذ کرتا ہے ۔

جو لوگ ۱۰۰ سال سے ۱۱۰ برس تک زندہ رہے ان کی شمار میں ۱۰۰۰ ہیں ۔ ۞

// ۱۱۰ // ۱۲۰ // // // // // ۹۰ // ۞

// ۱۲۰ // ۱۳۰ // // // // // ۳۵ // ۞

// ۱۳۰ // ۱۴۰ // // // // // ۱۵ // ۞

// ۱۴۰ // ۱۵۰ // // // // // ۰ // ۞

جو لوگ ۱۰۰ سے ۱۴۲ برس // // // // // // ۞

اس بارہ میں ڈاکٹر ھیوفت لنڈ بہت کچھ بحث کر کے اسطرح لکھتے ہیں :-
"میری رائے میں اس سوال کا تسلی بخش جواب دینے کے واسطے - ذیل کے امور انسان کو مدنظر رکھنے چاہیئے :-

۱ - عام طور پر انسان کس قدر عرصہ تک زندہ رہتا ہے - ہم ہر ایک جنس کے حیوان کا دوران حیات جانتے ہیں - پس اسطرح انسان کا دوران حیات مختلف تجربوں اور مشاہدوں سے اخذ کریں - :

۲ - علیحدہ علیحدہ مختلف ممالک کے لوگ بالاوسط کس قدر عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہیں - :

عام طور پر جہانتک تحقیق ہوا ہے - اور کثرت رائے کو دیکھا گیا ہے - اس سے بالاوسط یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ عموماً حیوان جسقدر عرصہ میں نشوونما پاتے ہیں اس سے آٹھ گنا عرصہ تک زندہ رہتے ہیں - پس اگر انسان کا اب ہم قدرتی طور پر نشوونما پا کر مکمل ہونے کا زمانہ ۲۵ سال قرار دیں - تو اس نسبت سے اسکی عمر دوسو سال قرار پاتی ہے - :

تجربہ سے تحقیق ہو گیا ہے کہ انسان کے سویں سال بعد جو موت اسکو لاحق ہوتی ہے - وہ یا تو علے العموم مرض سے یا کسی واقع سے لاحق ہوتی ہے - اور اس میں کلام نہیں کہ سو سال سے کم عمر میں جسقدر لوگ مرتے ہیں - وہ قدرتی موت سے نہیں مرتے - :

(دیکھو "آغاز مطلب" و "تمہید") -

لیکن اس سے یہ خیال نہ کر لینا چاہیئے کہ ہر ایک شخص جو دنیا میں آتا ہے وہ اپنے ساتھ دوسو سال ہی کی عمر لاتا ہے - افسوس ہے کہ والدین کے گناہوں اور غلطیوں اور خطاکاریوں کی سزا اس دنیا میں زیادہ تر

اولاد کو بھگتنی پڑتی ہے۔ ہم اچھی طرح اپنے نیک و بد کو پہچانتے ہیں۔ عوام کو عام مجالس میں بڑی بڑی نصیحتیں کرتے ہیں۔ پند و وعظ سناتے ہیں۔ مگر کیا ہم میں ایسے لوگوں کی کچھ کمی ہے۔ جن پر حافظ کا مقولہ صادق آتا ہے

ع واعظاں کیں جلوہ بر محراب و منبر میکنند ÷ چوں بخلوت میروند آں کار دیگر میکنند

ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں امراض ہمارے بدن کے ساتھ سایہ کی طرح ہمیشہ لگے رہتے ہیں۔ اور گو ہم حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کرواتے ہیں۔ مگر افسوس کہ لاکھوں امراض ایسے ہیں کہ اول تو وہ کچھ ہماری نظر میں ہی نہیں سماتے۔ اور اگر بالفرض ہم نے ان کو امراض سمجھا بھی تو مشکل یہ ہے کہ وہ ہم کو مطلق کچھ تکلیف نہیں دیتے۔ اور اس واسطے ہم ان کے دفعیہ کی بھی کچھ پرواہ نہیں کرتے۔ مگر ایک عرصہ بعد یہی امراض جو ایک عرصہ دراز تک بالکل بے معلوم طور پر ہمارے بدن کو اسطرح گھلاتے رہتے ہیں جیسے کہ کسی درخت کی جڑ کو کیڑا۔ دفعتاً اسطرح ہیبت ناک بنکر ہمارے سر پر نازل ہو جاتے ہیں۔ کہ پھر قبر میں شائید ہمارا ساتھ چھوڑتے ہوں تو چھوڑتے ہوں ا۔ ÷

ف۔ ایک ہی خاندان میں دیکھا جاتا ہے کہ ایک ہی مرض سے جب جد امجد کا انتقال ہوتا ہے۔ تو آئندہ نسل بھی قریباً اس عمر تک پہنچ کر اسی بیماری سے مرتی ہے۔ لیکن ایک پہلو سے اس میں اختلاف بھی ہے۔ رابرٹ ساودی انگلستان کا مشہور مصنف لکھتا ہے کہ اگر والدین کی عمر کم ہو تو اولاد کی عمر زیادہ ہوتی ہے۔ اور اسی طرح اگر والدین کی عمر زائد ہو تو۔ اولاد کی عمر کم ہوتی ہے۔ لیکن اس میں کسی کو اختلاف نہیں کہ اولاد بھی اکثر اسی مرض میں مبتلا ہو کر مرتی ہے۔ جس میں والدین کا انتقال ہوا تھا۔ ÷۔ ÷ ۱۲ ÷ ۔ ۱۲ ۔

قبل اس کے کہ ہم اپنے اصلی مقصد فن مزید العمری پر بلا واسطہ بحث کریں مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ذیل کے سوالات ایک نظر دیکھ لیں :-

۱- انسان کی زندگی دراصل کن امور پر مشتمل ہے؟

۲- اور بدن کے کس حصہ یا قوت پر اس عجیب وغریب کرشمہ قدرت (زندگی) کا دارمدار ہے؟

اگر انسان کی زندگی کو طبعی طور پر دیکھا جائے تو ایک دائمی کل کا عمل ہے اور عمل بھی دوہرا ہے - متواتر ایک طرف قوت صرف ہوتی جاتی ہے - اور دوسری طرف بحال ہوتی جاتی ہے - اور یہ کہنا بہت ہی مناسب ہو گا کہ یہ کیمیائی قوائے تحلیل اور قوائے حیات کی باہم دائمی جدوجہد ہے - ❊

تمام کائنات سے جو ہمارے گرد ہے نئے اجزائے ہمارے بدن میں یکجا جمع ہوتے ہیں - ان میں یہاں جان پڑتی ہے - اور قوت حیات کا اُن پر تصرف ہو جاتا ہے - مگر جہاں یہ عمل جاری رہتا ہے اسی اثناء میں ایک عمل تحلیل بھی برابر رواں رہتا ہے - اور یہ جتنا کام ہے سب قوت حیات کا ہے جو ہمارے بدن میں ہمیشہ کام کرتی رہتی ہے - لہذا زندگی ایک مسلسل دائمی آمد وخرچ کا عمل ہے - ایک طرف موت کا بازار گرم ہے - اور دوسری طرف ولادت کا - یعنی ایک طرف تحلیل اجزا جاری ہے - اور دوسری طرف اجتماع اجزا رواں ہے - ❊

پس انسان کی زندگی مطابق اپنی فطرت اور ماہیت کے ذیل کے عملوں پر مشتمل ہے :-

۱- بیرونی اشیاء و اسباب سے قوت حیات کو غذا پہونچنے - اور اس کا صرف ہونا -

غذا سے ہمارا مطلب یہاں صرف اشیاء خوردنی اور نوشیدنی ہی نہیں ہیں - بلکہ ہوا - پانی - رطوبت اور یبوست - وغیرہ جس قدر بیرونی اثر ہیں - اور جنسے قوت حیات کو تقویت اور استحکام بہم پہونچتا ہے - یعنے غذا سے ہمارا مطلب یہی نہیں ہے کہ جو کچھ ہمارے مُنہ میں جائے اور حلق سے پار اُترے - بلکہ ہمارا مطلب جیسا کہ اوپر بیان ہوا ہے اُن تمام اثروں سے ہے جو بیرونی اسباب سے انسان پر نازل ہوتے ہیں -

۲- کیمیائی ترکیب سے نئے اجزائے کا بدن میں قوت حیات کے زیر تصرف آنا - اور ان میں جان پڑنا -

۳- قوت حیات کی فعل سے قوائے جسمانی کا خود بخود صرف ہونا -

۴- ہر وقت قوت حیات کے صرف ہونے کے ساتھ اجزائے جسمانی میں تغیر کا لاحق ہونا - اور کیمیائی تحلیل کا اثر عمل ہونا -

انسانی زندگی اسطرح حسب معمول ترقی کرتی ہے - اس کی حقیقت اسطرح ہے کہ جوں جوں انسان کی عمر بڑھتی جاتی ہے - قوت حیات کا بدن میں انتشار روز بروز کم ہوتا جاتا ہے - جسمانی قوائے بھی مثل سابق چست نہیں رہتے جس قدر رگیں ہیں بتدریج سخت ہو جاتی ہیں - زیادہ تنگ ہو جاتی ہیں اور سکڑنے لگتی ہیں - یہاں تک کہ استعمال ہی کے ناقابل ہو جاتی ہیں شریانوں کی نفاست میں بھی تغیر آجاتا ہے - اور بہت سی رگیں باریک بالکل بند

ہو جاتی ہیں۔

لہذا ذیل کے نتائج پیدا ہوتے ہیں جن سے ہم کسی طرح گریز نہیں کر سکتے :۔

۱۔ رگوں کے اس سکڑنے اور بند ہو جانے کا اثر تمام قوائے جسمانی پر پڑتا ہے۔ قوت حیات بھی اس کے اثر سے بچ نہیں سکتی پس شش کمزور پڑ جاتے ہیں۔ قوت حیات کے باعث بدن میں جس قدر فعل جاری ہوتے ہیں۔ وہ سب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ نہ قوت حیات کو مثل سابق عمدہ طرح غذا مل سکتی ہے۔ نہ خود قوت حیات اچھی طرح منتشر ہو سکتی ہے۔ اور نہ اوسکو مثل سابق عمدہ طرح استحکام اور تقویت بہم پہنچ سکتی ہے۔

۲۔ رگوں کے سخت پڑ جانے سے ان کی قوت متحرکہ میں کمی آتی جاتی ہے۔ غرض اسطرح زندگی کا عمل بتدریج ختم ہو جاتا ہے جس کو قدرتی موت کہتے ہیں اور اسکی حقیقت اسطرح ہے :۔

قوت ارادی کے زیر تحت جسقدر قوے ہیں اُن کو زوال آنے لگتا ہے۔ اور اسکے خاص قوت حیات میں کمی شروع ہو جاتی ہے۔ دل میں اسقدر طاقت نہیں رہتی کہ خون کو رگوں میں زور دیکر انتہا تک رواں کرکے ہاتھوں اور پیروں سے حرارت رخصت ہو جاتی ہے۔ اور نبض کی حرکت بھی ہاتھوں اور پیروں میں بند ہو جاتی ہے۔ مگر خون بڑی بڑی رگوں میں برابر رواں رہتا ہے۔ آخر کار دل میں اتنی طاقت بھی نہیں رہتی کہ خون کو دبا سکے۔ بائیں جانب سے دل کمزور ہونے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ بتدریج یہ ساکن ہو جاتا ہے۔ بدن سرد ہونے لگتا ہے۔ تمام قوے کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ اور آدمی مر جاتا ہے۔

انسان میں جن خصوصیات کو ہم مزید العمری کی بنیاد کہہ سکتے ہیں۔ وہ حسب ذیل ہیں :-

ا۔ سب سے بڑھ کر ان میں معدہ اور دیگر قوائے ہاضمہ کی عمدگی۔ اور مناسبت ہے۔ اور ان کی انسان کے بدن میں اس قدر ضرورت ہے کہ اُن کے بغیر ہم دعوے سے کہہ سکتے ہیں کہ انسان کے واسطے مزید العمری حاصل کرنا ناممکن ہے ⁂

معدہ دو لحاظ سے مزید العمری کی بنیاد ہے۔ اول تو اس لحاظ سے کہ اس سے ہماری قوت بحال ہوتی ہے۔ یہ وہ دروازہ ہے جس سے اون تمام اشیا کو گذرنا لازم ہے جو ہماری تن پروری اور جان داری کے واسطے مفید ہیں اور اس کی عمدگی یا خرابی پر ہماری تمام صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔ دوم یہ ہے کہ اسی کی وجہ سے ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور اُنکی بواعث اس کی عمدگی اور بے عیبی سے دور ہو جاتے ہیں مضبوط اور زبردست معدہ بہت ہی مفید ہے۔ لیکن اسکے برعکس جو معدہ ضعیف ہو اس سے اکثر بڑی بڑی خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ ⁂

بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں کہ ان کی ابتدا معدہ ہی سے ہوتی ہے

ف علم ادویات کے ماہر اس بات پر متفق ہیں کہ بہ نسبت نوجوانوں اور میانہ عمر لوگوں کے ضعیف بدہضمی میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ اور اگر اُن کو بدہضمی لاحق بھی ہو۔ تو وہ مختلف قسم کی ہوتی ہے ⁂

ضعیفوں کو چاہیئے کہ کم از کم دن رات میں تین مرتبہ خوراک کھائیں۔ اور ایک حد تک اگر کھانے کے بعد قیلولہ کر لیا کریں تو اچھا ہوگا۔ اور اگر معدہ میں کسی قسم کی خرابی لاحق ہو تو ہپسین کا استعمال کریں جو بہت مفید ثابت ہوگا ⁂

لیکن ضعیفوں کو ایک بات کا بہت خیال رکھنا چاہیئے کہ اگر بھوک مر جائے یا حد سے بڑھ کر کم ہو جائے تو فوراً کسی لائق حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور بھول کر بھی اس سے غفلت نہ کریں۔ ⁂

اور یہی واسطے ہاضمہ کی کمی بیماری کی سب سے پہلی علامت ہے۔ ٭

عمدہ معدہ کی شناخت کے دو طریق ہیں۔ پہلی شناخت اسکی صرف یہ نہیں ہے کہ خوب بھوک لگے۔ کیونکہ ممکن ہے کہ یہ کسی دوا کا اثر ہو۔ بلکہ اس کی شناخت عمدہ اور مکمل ہاضمہ ہے۔ یہ ضروری ہے کہ جو شخص کھانا کھا چکے اس کو اس کھانے کا بوجھ نہ معلوم ہو۔ کھانے کے بعد طبیعت مغموم اور مضمحل اور بےچین نہ ہو۔ صبح کے وقت حلق میں بلغم نہ ہو۔ ٭

تجربہ سے ہمکو معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ مزید العمری تک پہنچے ہیں۔ اُن کو بھوک بہت عمدہ تھی اور مرتے دم تک ایسی رہی تھی۔ ٭

عمدہ ہاضمہ کے واسطے عمدہ دانت بہت ہی ضروری ہیں۔ اور مزید العمری کے ضروری صفات ہیں۔ کیونکہ ان سے ہاضمہ میں بہت امداد ملتی ہے۔ اور نیز ان سے جسمانی طاقت کا اظہار ہوتا ہے۔ ٭

۲۔ عمدہ موضوع سینہ اور قوائے تنفس۔ سینہ چوڑا اور بھرا ہوا ہونا چاہیئے۔ عرصہ تک دم روکنے کی طاقت ہونی چاہیئے۔ زبردست آواز ہونی چاہیئے۔ اور کھانسی کا دورہ شاذ ہی ہو۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ سینہ پر بہت کچھ مزید العمری منحصر ہے۔ کیونکہ سینہ موت کے داخل ہونے کے واسطے ایک خاص دروازہ انسان کے جسم میں ہے۔ یعنی بہت سے وہ امراض جن سے انسان گور کا منہ دیکھتا ہے خاص سینہ ہی سے بدن میں دخل پاتے ہیں۔ ٭

۳ دل بہت پرجوش نہ ہو۔ اور یہی وجہ ہے کہ نبض کی آہستہ اور یکساں حرکت مزید العمری کی ایک نشانی ہے۔ اور اس کی ایک زبردست مؤید ہے۔ ٭

۴۔ قوت حیات کی کافی مقدار میں موجودگی اور اس کا انتشار اور معتدل مزاجی۔

علاوہ اس کے اور کئی ایک نشانیاں بھی ہیں۔ لیکن وہ صرف فرعی ہیں۔ جن کا نہائت وضاحت سے آئندہ ابواب میں موقع مناسب پر بیان کیا جائے گا۔ لہذا یہاں مناسب معلوم ہوتا ہے کہ طول کلام سے درگزر کر کے اُس شخص کی ایک مشرح تصویر کھینچی جائے جو دست قدرت ہی سے مزید العمری کے واسطے وضع ہوا ہے:۔

اس کا قدوقامت متناسب اور موزون ہے۔ علاوہ ازیں اس کا قد حد سے دراز بھی نہیں ہے۔ بلکہ یہ میانہ قامت ہے۔ اور بدن اسکا بھاری ہے۔ اس کا چہرہ بھی بہت سُرخ نہیں کہ آگ کی طرح دہکتا ہو کیونکہ جوانی کے عالم میں بھی خواہ چہرہ کی رنگت سُرخ انگارہ ہو۔ لیکن یہ مزید العمری کی نشانی شاذونادر ہی ہوتی ہے۔ اس کے بالوں کی رنگت بھی بہت سیاہ نہیں ہے۔ اس کی بدن کی جلد بہت مضبوط ہے مگر ناہموار نہیں ہے۔ اس کا سر حد سے زیادہ بڑا نہیں ہے۔ اس کے شانے بجائے چپٹے ہونے کے گول مدور ہیں۔ اور رگیں انتہائی بدن پر موٹی ہیں۔ اسکی گردن حد سے زیادہ لمبی نہیں ہے۔ اسکے ہاتھ بڑے ہیں۔ مگران میں بہت خلا نہیں ہے۔ اسکا پیر بجائے لمبا ہونے کے بھرا ہوا ہے .... اور اس کے ٹانگیں مضبوط اور مدور ہیں۔ اسکا سینہ بھی محراب دار چوڑا ہے۔ آواز مضبوط ہے اور بغیر کسی قسم کی وقت کے یہ کچھ دیر تک اپنے سانس کو روک سکتا ہے۔ مختصر یہ ہے کہ اسکے تمام اعضاء وقوے میں ایک یکسانی اور مناسبت ہے۔

اس کے حواس خمسہ عمدہ ہیں مگر بہت نازک نہیں ہے - اس کی نبض آہستہ اور باقاعدہ ہے - اس کا معدہ نہایت عمدہ ہے - بھوک اچھی ہے - اور کھانا نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے - یہ کھانا آہستگی سے کھاتا ہے اور پیاس بہت نہیں لگتی کیونکہ حد سے بڑھ کر پیاس کا لگنا کوتاہ عمری میں داخل ہے - ؛

الغرض یہ ہمیشہ قائم مزاج اور سنجیدہ رہتا ہے چست و چالاک ہے، خوشی، محبت - شادمانی اور امید سے بہت مؤثر ہوتا ہے - مگر بغض، کینہ غیظ و غضب - اور حسد سے بالکل بیخبر ہے - اسکے جذبات کبھی سرکش نہیں ہوتے - یہ کسی نہ کسی شغل میں ہمیشہ مشغول رہنا چاہتا ہے ہر ایک چیز کو اسکے روشن پہلو سے دیکھتا ہے - دولت و اعزاز کا بہت حریص نہیں ہے - اور آئندہ زمانہ کے افکار میں کبھی گھلنا پسند نہیں کرتا - ؛

مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہاں پر ہم ایک مسئلہ بیان کریں - اور اسکی توضیح کریں - کیونکہ یہ وہ مسئلہ ہے جس سے اکثر بڑے بڑے فلسفی اور اہل علم مغالطہ میں پڑ گئے ہیں - چنانچہ فرینگلن کا ذکر ہے کہ اوس کو ایک دفعہ اسکے ایک دوست نے ورجینا سے ایک بوتل میڈیریا شراب بھیجی - اس بوتل میں اوسکو چند ایک مردہ مکھیاں ملیں جن کو اس نے نکالا - اور ماہ جولائی کے دہوپ میں رکھدیا - ابھی کوئی تین گھنٹے نہیں گزرے تھے کہ ان مردہ حیوانوں نے حرکت کرنا شروع کی جس سے ان میں جان

پڑتی معلوم ہوئی۔ تھوڑی دیر بعد یہ سب مکھیاں اپنی ٹانگوں کے بل بیٹھ گئیں اور اپنے پروں سے اپنے پیر اور منہ کو صاف کر کے چند لمحہ بعد اڑ گئیں ؛

چنانچہ یہ مشہور فلسفی فرینکلن ذیل کا سوال کرتا ہے :۔

"جب اس قدر عرصہ تک زندگی کا اس حالت میں ملتوی رہنا۔ اور پھر بعد میں بحال ہو جانا ممکن ہے۔ تو کیوں نہ تجربہ اسکا انسان پر بھی کیا جائے" ؛

اس کے بعد یہ کہتا ہے :۔

"اور اگر ایسا ہو سکے تو میں بہت خوش ہونگا۔ کہ مجھکو اپنے دو ایک رفیق دوستوں کے ساتھ میڈیریا میں غرق کر دیا جائے۔ اور پچاس سال یا اس سے بھی زیادہ عرصہ کے بعد نکالا جائے اور اپنے وطن کے دل خوش کن دھوپ میں رکھا جائے تاکہ میں زندہ ہو کر دیکھوں کہ میرے ملک و میری قوم نے کس قدر ترقی کی ہے اور زمانہ نے کیا پہلو اختیار کیا ہے اور دنیا میں کیا کیا تغیرات لاحق ہوئے ہیں" ؛

لیکن یہ منطق سراسر غلط ہے۔ اور اس کی کئی ایک وجوہات ہیں منجملہ ان کے ایک یہ ہے کہ انسان کی زندگی کچھ اس طور پر قدرت نے وضع کی ہے کہ عرصہ تک آرام میں رہنے یا بیکار پڑے رہنے سے یہ بالکل نکمی ہو جاتی ہے۔ زندگی جسکا نام ہے وہ ایک طور پر دراصل حرکت ہے۔ آرام اور ورزش یا وسیع معنی میں حرکت کی عدم موجودگی زندگی کیواسطے سم قاتل ہیں ؛

دوم یہ کہ زندگی کی برقراری کے واسطے دو عمل لابدی ہیں۔ اول قوت حیات کا خرچ دوم اس کے نقصان کا پورا ہونا۔ اور یہ

اور سستی کی حالت میں یہ حاصل نہیں ہوسکتا۔

علاوہ ازیں اس قسم کا التوا دوران حیات میں جیسے فرنیگلن صاحب بکھیوں کے نسبت تجربہ ہوا۔ کچھوؤں اور ایسے ہی اور کیڑوں کی نسبت درست ہوسکتا ہے جو سو برس تک بظاہر موت کی نیند سوتے رہیں۔ اور پھر حرکت کے قابل ہوجائیں۔ مزید برآں اس قسم کے تجربے جس قدر کئے گئے ہیں ناکمل حیوانوں سے جیسے مکھی وغیرہ پر کئے گئے ہیں۔ لہذا انسان کو ان کیڑوں کی ذیل میں شامل کرنا چہ معنی دارد!

سب سے عمدہ طریق مزید العمری کا حسب ذیل ہے۔

۱۔ قوت حیات کو اچھی طرح غذا ملنی چاہیئے۔ اور تقویت حاصل ہونا چاہیئے۔

۲۔ خالص ہوا ہونا ضروری ہے۔ اور تازہ۔ عمدہ۔ اچھی طرح ہضم کیا ہوا کھانا بہت ہی مفید ہے۔

۳۔ قوت حیات کا انتشار تمام بدن میں یکساں ہونا چاہیئے۔

۴۔ جو قوت خرچ ہوجائے۔ اس کے نقصان کے پورا ہونے کا سامان کافی طور پر مہیا ہوسکے۔

۵۔ بدن کے ساتھ دل کا خیال بھی ہم کو فراموش نہ ہونا چاہیئے۔ اسکو ہمیشہ شادمانی اور بشاشت پہنچنی چاہیئے۔ اس میں اعلےٰ درجہ کے خیالات جاگزین ہونے چاہیئے۔ اور ہمیشہ ایک ہی غرض و غائت پر اس کی قوت نہ صرف ہونی چاہیئے جیسی کہ میراثی اکثر عادی ہوجاتے ہیں۔

بچوں اور نوجوانوں میں قوت حیوانی بہت ہوتی ہے۔ اور اُن کی اعضائے و قوے میں نہائت سرعت سے تغیر آتا رہتا ہے۔ مگر ضعیفی میں بالکل

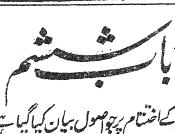
صورت معاملہ برعکس ہو جاتی ہے ضعیفوں میں بجائے تکمیل کے جو بچوں میں عمل میں آتی ہے۔ زوال کا عمل جاری ہوتا ہے ۔:۔

دنیا میں ہمارے گرد ایسے اسباب جمع ہیں جو ہمارے موافق بھی ہیں اور مخالف بھی۔ جیسے ہماری زندگی بڑھتی بھی ہے۔ اور گھٹتی بھی ہے۔ ہر ایک دانا اور ذی فہم شخص سے قدرتی طور پر یہی امید ہو سکتی ہے کہ وہ اول الذکر اسباب کو پسند کریگا اور انہی کا خواہاں بھی ہو گا۔ اور آخر الذکر سے ہمیشہ خبرداری اور حفاظت کرے گا۔ مگر افسوس یہ ہے کہ وہ اسباب جو زندگی کے دشمن ہیں عام طور پر جیسا چاہیئے خلق اللہ کو معلوم نہیں۔ یہ دشمن برابر ہم پر حملہ آور ہوتے رہتے ہیں۔ اور ہم ان سے بالکل آگاہ نہیں ہوتے۔ اور بعض تو ان میں سے ایسے دشمن بھی ہوتے ہیں جو بظاہر ہم کو دوستانہ لباس میں نظر آتے ہیں۔ لہذا بہت مشکل ہے کہ ہم ان کو اچھی طرح دریافت کر سکیں۔ اور یہی وجہ ہے کہ اکثر اسباب مضر زندگی اور قاطع عمر خود ہماری ہی بغل میں پرورش پاتے ہیں۔ اور ہماری ہی جان کا کام تمام کرتے ہیں ۔:۔

لہذا بہتر معلوم ہوتا ہے کہ چند امور ایسے بیان کئے جائیں۔ اور اُن کی اس طرح توضیح اور تشریح کر دیجائے کہ ہم اپنے مخالف اور موافق اسباب میں تمیز کر سکیں۔ یا بالفاظ دیگر ہمارا مطلب ہے کہ فن مزید العمری دو اقسام پر منحصر ہے :۔

ا۔ مخالف زندگی اسباب سے احتیاط اور حفاظت کرنا۔ اور ان بواعث سے دور رہنا جو دوران حیات کو کم کرتے ہیں ۔:۔

۲۔ اون اسباب اور وسائل کا علم جن سے مزید العمری حاصل ہو سکتی ہے ۔:۔

باب ششم

باب ماسبق کے اختتام پر جو اصول بیان کیا گیا ہے۔ اسکے مطابق ہم امید کرتے ہیں کہ پہلا خیال یہ پیدا ہوسکتا ہے کہ کس قدر مختلف طریق ایسے ہیں جن سے دوران حیات کم ہو سکتا ہے ؟ -

۱- جو چیز قوت حیات کو کم کردے وہ ضرور دوران حیات کو کم کردیگی۔

۲- ہر ایک چیز جو قوائے اور اعضائے میں کسی ایک کا دوران بقا کم کردیگی وہ دوران حیات بھی کم کردیگی۔

۳- ہر ایک چیز جس سے قوت حیات زیادہ صرف ہوتی ہے۔ وہ دوران حیات کو بھی گھٹائیگی۔

۴- ہر ایک چیز جس سے صرف شدہ نقصان بدن میں پورا ہو سکے یعنی وہ اس نقصان کے پورا ہونے میں مزاحمت کرے۔ اور اسکو روکے۔

علاوہ ازیں جسقدر کسی سبب میں مذکورہ بالا اشیاء میں سے ایک یا دو مجتمع ہوں۔ اسیقدر وہ سب ہمارے واسطے مضر اور نقصان دہ ہے اور ہماری دوران حیات یا بالفاظ دیگر دوران قوت حیات کے واسطے سخت خوفناک ہے۔

مگر اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک سبب کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ ایک تو ہمارے موافق ہوتا ہے اور دوسرا ہمارے مخالف ہے۔

جس قدر اشیاء دوران حیات کو کم کرنے والی ہیں۔ وہ سب ایک ہی سی نہیں ہیں۔ ان میں باہم بہت فرق ہے۔ بعض کا عمل بہت سرعت سے

ہوتا ہے بعض کا بہت آہستہ آہستہ اور بعض کا عمل معلوم ہوتا ہے۔ اور بعض کا بے معلوم
اور بعض کا عمل اس قدر فوری اور یکایک ہوتا ہے کہ ایک چشم زدن میں کچھ
سے کچھ ہو جاتا ہے۔ اور ان میں خصوصاً بعض اقسام کی ایسی بیماریاں شامل
ہیں جو ناگہاناً انسان کا کام تمام کر دیتی ہیں۔

اول الذکر سے آخر الذکر بہت خوفناک ہے۔ لیکن یہ ذہن نشین رہے
کہ حفظ ماتقدم اور احتیاط ان کو بھی بعض اوقات لاچار کر دیتی ہے۔

قوت حیات کو دیرپا اور عمدہ حالت میں رکھنے کے واسطے ضروری ہے
کہ انسان کے بچپن ہی سے احتیاط اور خبرداری عمل میں لائی جائے۔ سردی سے
اوسکو بچایا جائے۔ کم از کم ایک سال تک ایام ولادت سے اوسکو گرم کپڑوں
اور ملائم بستر میں رکھا جائے۔ اور یہ سمجھا جائے کہ یہ ایک انڈا کسی پرند کا
ہے جو سیا جاتا ہے۔ دودھ کا بھی بہت خیال رکھا جائے۔ چائے کافی اور
اور ایسی چیزیں اسکے حق میں سم قاتل ہیں۔

اس میں شک نہیں کہ اس عمر میں جس قدر احتیاط اور خبرداری عمل میں
آئیگی اسیقدر انسان کی مزید العمری یقینی ہوگی اور چونکہ یہ اچھی طرح واضح کر دیا
گیا ہے کہ جو کچھ جوہر انسان میں ہے وہ قوت حیات ہی ہے۔ لہذا اسی پر
سارا دار و مدار ہے پس اگر قوت حیات کے بارہ میں ذرا بھی بے عنوانی
ہو جائیگی تو گویا دوران حیات کے کم کرنے کا اسی قدر سے ایک باعث قائم
ہو گیا۔

جس قدر جلد انسان کو پختگی حاصل ہوگی اسیقدر یہ جلد اس دنیا سے کوچ
کر جائے گا۔ اور یہ امر بھی منجملہ ان بڑے بڑے باعث کے ہے جن سے اسیقدر
بچے اس دنیا میں ماں کے پیٹ سے نکلتے ہی گور کے منہ میں چلے جاتے ہیں

اس قبل از وقت پختگی اور اسکے نتیجہ یعنے کوتاہی عمر کی کئی ایک مثالیں تواریخ میں موجود ہیں - مگر ایک نہایت صاف اور مشہور مثال یہ ہے کہ لوئی ثانی والئے ہنگری اسقدر جلد پیدا ہوا تھا کہ اسکے بدن پر بالکل کھال نہ تھی - یہ دو سال کا تھا کہ اسکے سر پر تاج سلطنت رکھدیا گیا - چودھویں سال اس نے عنان حکومت سنبھالی - چودھویں سال اسکے منہ پر پوری داڑھی نکل آئی - پندرھویں سال میں اسنے شادی کی - اٹھارھویں سال اسکے بال سفید ہوگئے - اور بیسویں سال اسکا انتقال ہوگیا - ؛

ڈاکٹر کولٹن کا قول ہے :-

نوجوانی میں جس قدر ہم بے اعتدالیاں اور زیادتیاں کرتے ہیں وہ دستاویزیں ہوتی ہیں - جن کا اصل معہ سود ہمکو کم از کم تیس سال بعد ضعیفی میں ادا کرنا پڑتا ہے "؛

اس میں کچھ شک نہیں بلکہ بسا اوقات ان دستاویزوں کا اصل معہ سود مدت مذکورہ سے بھی پہلے ادا کرنا پڑتا ہے - ؛

انسان کے جذبات اور قوےٰ کے ہستی سے قدرت کا ایک نہایت دانشمندانہ منشاء ہے - اور نوجوانوں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر وہ انکا بیجا اور نامناسب استعمال کرینگے - تو اپنی تمام آئندہ زندگی خراب کرینگے - ان کو خبردار رہنا چاہیئے - اپنے خیالات صاف اور پاکیزہ رکھنے چاہیئے - اپنی طاقت کو مفید کاروبار میں لگانا چاہیئے - اور سمجھنا چاہیئے کہ ہر وقت خدا تعالےٰ کے سامنے حاضر ہیں - ؛

ڈینٹ نے ایک نقشہ طیار کیا ہے جس میں اس مشہور مصنف نے انسان کی عمر علیحدہ علیحدہ حصوں میں تقسیم کی ہے - اور ہر ایک حصہ کا

جو فرض ہے اوس کو بھی اس نقشہ میں لکھدیا ہے چنانچہ ہم اس نقشہ کو ذیل میں درج کرتے ہیں :-

سال — از	سال — تا	زمانہ عمر	ہر ایک کا خاص فرض
۱	۱۰	بچپن	تحصیل زندگی
۱۰	۲۵	لڑکپن	تحصیل زندگی کا استحکام
۲۵	۳۵	جوانی زندگی صحیح	اچھی طرح کام میں لا جائے استفادہ حاصل کیا جائے اور اس کی تکمیل کی جائے۔
۳۵	۴۵		
۴۵	۷۰	ضعیفی	عبادت معبود
۷۰	۸۰	حد درجہ کی ضعیفی	اطمینان اور امن سے دنیا سے رخصت ہونا۔

چو عمر از ده گذشت و یا که از بیست ✱ نمے شاید دگر چون غافلان زیست

نشاط زیست باشد تا بسی سال ✱ چو چہل آمد فرو ریزد پر و بال

پس از پنجاه نباشد تندرستی ✱ بصر کندی پذیرد طبع سستی

چو شصت آمد نشست آمد پدیدار ✱ چو ہفتاد آمد افتاد آلہ از کار

بہ ہفتاد و نود چون در رسیدی ✱ بسے سختی کہ از گیتی کشیدی

وز آنجا گر بصد منزل رسانی ✱ بود مرگے بصورت زندگانی

اگر صد سال مانی ور یکے روز ✱ بباید رفت زین کاخ دل افروز

پس آن بہتر کہ خود را شاد داری ✱ در آن شادی خدا را یاد داری

دماغی اور جسمانی دونوں افعال میں حد سے تجاوز کرنا سخت افسوسناک اور رنج آور نتایج پیدا کرتا ہے۔ اور یہ امر قابل یادداشت ہے کہ جسطرح جسمانی محنت سے جو حد سے متجاوز ہو۔ قوت حیات بہت ضایع ہوتی ہے۔ اور صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ اسطرح دماغی محنت میں جو حد سے متجاوز ہو ایسے ہی خراب نتایج پیدا ہوتے ہیں۔ ❊

چونکہ ہمارے فوایدا ور نقصان جہاں تک صحت اور تندرستی کے متعلق ہیں بہت کچھ اعضائے جسمانی اور بدن کی توضیع اور ساخت پر منحصر ہیں۔ لہذا جو قدرتی طور پر قوی الجسہ ہیں وہ محنت سے مطلق متوثر نہیں ہوتے۔ اور اسکے برعکس حال ان لوگوں کا ہے جو جسمانی لحاظ سے کمزور ہیں۔ پس نتیجہ یہ ہے کہ ان لوگوں کو کثیر محنت سے سخت نقصان اور ضرر پہنچتا ہے جو اپنی امکان اور حد قوت سے بڑھ کر کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ❊

لیکن ایک سوال یہاں ہو سکتا ہے کہ حد سے بڑھ کر دماغی محنت کیا ہے۔؟ مگر افسوس کہ ہم اسکا جواب اسطرح نہیں دے سکتے کہ جس طرح ہم یہ کہ سکتے ہیں کہ کھانے پینے میں حد سے تجاوز کرنا اسکا نام ہے۔ یا اس فعل کو کہتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ایک شخص کے واسطے جو محنت حد سے متجاوز ہو وہ دوسرے قوی الجثہ کے واسطے معتدل ہو۔ علاوہ ازیں حالات اور اسباب سے بھی بہت کچھ اختلاف پیدا ہو جاتا ہے۔ لہذا میں اس سوال کا زیادہ وضاحت سے جواب دینے کی کوشش کرتا ہوں کہ دماغی محنت میں حد سے تجاوز کرنا کسے کہتے ہیں۔ ❊

ا۔ جب کوئی شخص دماغ سے ہی کام لے اور اپنے بدن کا کچھ خیال

نہ کرے۔ سست ہے لیکر پیر تک بدن کے کسی حصہ میں خواہ کوئی بے قاعدگی ہو۔ وہ مضر ہوگی۔ اور چونکہ انسان اس وقت بہت ہی کمزور ہوجاتا ہے جب یہ دماغی محنت کرتا ہے گو اپنے بدن کا بالکل خیال نہیں کرتا۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ وہ لوگ زیادہ دماغی محنت کر سکتے۔ اور اُن کو نقصان پہنچنے کا بھی بہت ہی کم احتمال ہے۔ جو دماغی محنت کے ساتھ ہی اپنے بدن کا خیال بھی فراموش نہیں کرتے۔

۲۔ جب کوئی شخص ایک ہی مضمون پر متواتر غور کرتا ہے قاعدہ ہے کہ جب کوئی اپنے ہاتھ یا اپنے پیر کو ایک ہی طرح حرکت دیتا رہے تو وہ کوئی پندرہ ہی منٹ میں بہ نسبت اس شخص کے زیادہ تھک جائے گا جو ایک گھنٹہ تک اپنے اسی ہاتھ یا پیر کو مختلف طور پر حرکت دیتا رہے۔ یہی حال دماغ کا ہے۔ دماغی قوتوں کو ایک ہی مضمون پر دائم غور کرنے سے جس قدر ماندگی حاصل ہوتی ہے کسی چیز سے نہیں ہوتی۔ لہذا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ دماغی محنت میں یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ہمیشہ مختلف مضامین زیر غور آتے رہیں۔ اس سے صحت کو بالکل کم ضرر پہنچیگا۔ بلکہ اغلباً اس طرح زیادہ کام ہو سکے گا۔

بہت سے اعلے درجہ کے اہل خیال ریاضی دان۔ اور فلسفی ایسے گذرے ہیں جو ضعیفی تک بھی خوش وخرم اور مطمئین رہے ہیں۔ اور اُن کی نسبت یہ امر تصدیق ہے کہ اُنھوں نے اپنے اوقات کو اسطرح تقسیم کیا تھا کہ ایک ہی دن میں کئی ایک مضامین پر غور فرمایا کرتے تھے۔

۳۔ جب کوئی شخص بہت ہی مشکل مضامین پر اپنی دماغی اور دلی محنت صرف کرے۔ جیسے علم ریاضی کا کوئی بہت مشکل مسئلہ یا سوال وغیرہ

اور جس قدر یہ سوال مشکل ہوگا اسی قدر دل تمام دیگر خیالات سے خالی ہو جائیگا
اور چونکہ سوال مشکل ہے لہٰذا عرصہ تک اسمیں محو رہنا پڑیگا۔ اور اسطرح
گویا دل کو ایک عرصہ دراز کے واسطے بدن سے بالکل جدا کر لیا جائیگا
اور یہ ثابت ہو گیا ہے کہ اس قسم کی آدھ گھنٹہ محنت کرنے سے انسان بہ نسبت
صبح سے شام تک ترجمہ کرنیکے زیادہ خستہ و ماندہ ہو جاتا ہے ۔٭

لیکن اسکے علاوہ ایک اور بات بھی قابل بیان ہے۔ بہت سے لوگ
اس قسم کی محنت کے واسطے گویا پیدا ہوتے ہیں۔ اور ایسی ہی محنت کے
قابل ان کا دل و دماغ اور دیگر قوے ہوتے ہیں۔ مگر اسکے برعکس بہت سے
اشخاص ایسے ہوتے ہیں جن میں بالکل اس قسم کی محنت کی قابلیت نہیں ہوتی
مگر وہ اس قسم کی محنت کرتے ہیں۔ اور آجکل یہ ایک ایسا قاعدہ ہے جس پر
عالمگیر عمل ہوتا ہے جسکو دیکھو منطقی۔ ریاضی دان۔ کیمیا دان۔ طبیعی۔ وغیرہ وغیرہ
بننے کی کوشش میں مصروف ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ایک خبط ہے جس نے تمام
دنیا ایک سرے سے دوسرے تک گھیر لیا ہے۔ اور جتنا نقصان اس
غلطی سے ہوتا ہے شاید کسی اور امر سے ویسا دلخستہ نہیں ہوتا۔ لہٰذا ہر
ایک شخص کو کوئی مضمون شروع کرنیسے قبل لازم ہے کہ اپنے قابلیت
اور قوات کو اچھی طرح دیکھ لے اور اُن کا اندازہ کر لے مبادا بعد میں بجز
کف افسوس ملنے کے اور کچھ نتیجہ نہ نکلے۔ کیونکہ قدرت کی مخلوق میں ہمیشہ
اس امر کا التزام ہے کہ ؎

ہر کسے را بہر کارے ساختند ٭ میل آن اندر دلش انداختند ٭

اور جو اسکے برعکس عمل کرتے ہیں اُن کو چاہیئے کہ قبل اسکے کہ کجروی
اختیار کریں یہ انگریزی مثل ذہن نشین کرلیں :-

۴ - جب انسان ادویہ منحرک خون استعمال کرتا ہے۔ جیسے چائے کافی۔ شراب۔ نسوار۔ تمباکو۔ وغیرہ۔ اس میں شک نہیں کہ کافی بعض اوقات اور شاذ و نادر تمباکو بھی خاص خاص حالتوں میں قوائے دماغی کے تکان کو کسیقدر دور کرتی ہے۔ لیکن یاد رکھنا چاہیئے کہ بسا اوقات ان اشیاء سے ایسا نقصان پہنچتا ہے کہ جو کچھ اصلی دماغی قوت ہوتی ہے وہ بھی جواب دیدیتے ہیں۔

۵ - جب انسان انصنام طعام کے وقت دل و دماغ کو مصروف رکھتا ہے اور اسطرح قوائے ہاضمہ کے فعل میں خلل انداز ہوتا ہے۔

۶ - جب انسان اس وقت میں دل و دماغ سے کام لیتا ہے۔ جو وقت سونے کا ہوتا ہے۔ یہ عادت سخت مضر صحت اور قاطع حیات ہے چنانچہ اس کا مفصل بیان نیند کی بحث میں کیا جائیگا۔

۷ - جب انسان مطالعہ میں بے قاعدہ روش اختیار کرتا ہے مثلاً جھک کر کتاب دیکھنا۔ یا بند مکان میں پڑہنا۔ زمانہ قدیم میں بھی فلسفی اور حکماء بہت لائق و فائق ہوتے تھے۔ اور ایک عمر مطالعہ کتب میں بسر کرتے تھے مگر نہ ان کو کبھی ہیوم ھانڈ (بواسیر) ہوئی نہ ہیوکنڈر اسس (مراق) اور نہ کوئی ایسا مرض۔ اور اس کی وجہ یہی تھی کہ وہ دل و دماغ کے ساتھ بدن کا بھی خیال رکھتے تھے۔ کھلی ہوا میں اور چل پھر کر بہت کچھ غور و خوض سے کام لیتے تھے۔ اور کبھی کافی۔ یا چائے۔ تمباکو وغیرہ کا خیال بھی نہ کرتے تھے۔ اور ہمیشہ باقاعدہ اور محتاط رہتے تھے۔

باب ہفتم

ہزار نعمت و اقبال و تندرستی ہا ٭ فدائے یکدم آرام و تندرستی ہا ٭

ہمارے موجودہ تہذیب اور شائستگی تو خیر۔ آج یورپ جس شائستگی اور معراج ترقی کا دعوے کرتا ہے۔ اگر ہم اسکے رجسٹر پر غور کریں تو ایک فہرست امراض ایسی نظر پڑے گی کہ جسکو پڑہتے پڑہتے گمان غالب ہے کہ ہمارا سر بھی چکرا جائے اور نگاہ بھی بیکار پڑ جائے۔ اگر تمام مروجہ امراض کے نام تحریر کئے جائیں تو ایک ضخیم کتاب بنجاتی ہے۔ لیکن جب ہم جزائر غرب الہند کے "وحشی" اقوام کو دیکھتے ہیں۔ یا افریقہ کے "حیوان" آدمیوں کو دیکھتے ہیں۔ تو وہ ان تمام امراض کے ناموں سے بھی بیخبر ملتے ہیں جسقدر تہذیب اور شائستگی کا انبار ہم کو جس مقام پر ملتا ہے وہاں یہ معلوم ہوتا ہے کہ امراض کا ایک لشکر جرار قلعہ تندرستی کو محاصرہ کئے ہوئے پڑا ہے لیکن اسکی وجہ کیا ہے؟ خرابی اخلاق۔ عیاشی۔ لہو و لعب اور کیا نہیں؟ اور پھر یہ تمام نعمتیں کس کے طفیل۔؟ اسی مروجہ تہذیب و شائستگی تکلفات اور دعادے اخلاق کے طفیل!۔ ٭

من از بیگانگاں ہرگز نہ نالم ٭ کہ بامن ہرچہ کرد آں آشنا کرد

متعدد امراض دن بدن ایسے پیدا ہوتے جاتے ہیں جن سے زمانہ گذشتہ میں لوگ بالکل بے خبر تھے اور یہ سب ہماری اپنی کرتوتوں کے نتائج ہیں۔ بہت سے متعدی مراض ایسے ہیں جن کو ہم خود ہی اپنے بھائی بنی آدم میں پھیلاتے ہیں۔ حالانکہ تجربہ اور علم سے یہ امر پایۂ ثبوت

کو پہنچ گیا ہے کہ اگر ہم مناسب احتیاط اور تدابیر عمل میں لائیں تو متعدی امراض
کا نہایت کافی طور پر بخوبی ازالہ ہو سکتا ہے۔

بہت سے امراض ایسے ہیں جن کا نتیجہ فوری موت ہوتا ہے جیسے
سکتہ۔ بعض امراض بتدریج انسان کی قوت حیات گھٹاتے رہتے ہیں۔ اور
بعض قوت حیات کو بالواسطہ اور دیگر اعضائے رئیسہ کو بلاواسطہ اس طرح
آہستہ آہستہ ضرر پہنچاتے رہتے ہیں کہ ایک عرصہ بعد اس کا دفعیہ بالکل
ناممکن ہو جاتا ہے۔ اور کوئی چارہ نہیں ہو سکتا۔

ذیل کے نتائج سے جو ولادت اور اموات کے نقشہ جات سے
اخذ کئے گئے ہیں۔ اچھی طرح معلوم ہو سکتا ہے کہ کثرت اموات کس طرح
فی زمانا صرف ہماری غفلت اور بے احتیاطی کے باعث ہماری جانوں کا
شکار کرتی ہے۔

ہر ہزار آدمیوں میں سے جو پیدا ہوتے ہیں ۲۴ پیدائش کے وقت
ہی مر جاتے ہیں۔ ۵۰ دانتوں کے نکلنے کی تکلیف سے عدم کو سدھارتے
ہیں۔ کنوشن اور دیگر امراض سے پہلے دو سالوں میں ۷۷ مرتے ہیں
چیچک سے جس کو تمام عالم جانتا ہے۔ ایک فی دس آدمی کے حساب سے مرتے
یعنی ۸۰ یا ۹۰۔ دمہ، دق و امراض سینہ سے صرف انگلستان ہی میں ۱۹۰
مرتے ہیں۔ حدت متجاوز بخارات ۱۵۰۔ سکتہ ۱۲۔ [illegible] سے ۱۸۲
اب ہزار میں سے تقریباً صرف ۸ شخص ایسے مرتے ہیں جن کی نسبت
ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ ضعیفی سے مرتے ہیں۔ لیکن ان میں سے بھی ۲ بہت
کم عمر طبعی تک پہنچتے ہیں۔ اور بکثرت اتفاقی امراض سے روانہ عدم
ہوتے ہیں۔ اور اس طرح یہ نتیجہ نکل سکتا ہے کہ ۹/۱۰ انسان ہمیشہ

قبل از وقت امراض سے مرتے ہیں۔

ایک اور سخت قابل نفرت اور حقارت طریق موت بھی یہاں اندراج کے قابل معلوم ہوتا ہے جس کو خودکشی کہتے ہیں۔ یہ حرکت جو ایک زمانہ میں بہادری اور دلاوری پر محمول کیجاتی تھی۔ آجکل عقل کے نزدیک سخت مجنونانہ اور حیوانیت ہے۔ نوجوانی میں جب زندگی ایک وبال معلوم ہوتی ہے۔ دنیا ایک بلائے عظیم سے کم نہیں دکھلائی دیتی۔ خواہ یہ اپنی غفلت اور بے احتیاطی کا نتیجہ ہو خواہ دیگر اسباب و حالات سے پیدا ہوا ہو انسان خود اپنے ہاتھ سے اپنی زندگی قطع کر دیتا ہے۔ اور آجکل تو مغرب میں یہ دیوانگی یہاں تک ترقی کر گئی ہے کہ اس حرکت کے ارتکاب کی ہی غرض سے امریکہ میں ایک سوسائیٹی قائم ہو گئی ہے۔ ان مجنونوں میں بکثرت وہ نوجوان ہوتے ہیں جو اپنی عیاشی کثرت اوباشی اور لہو و لعب کے نتائج میں مبتلا ہو کر اپنی زندگی سے بیزار ہو جاتے ہیں۔ اور اس دنیا کو ایک قید خانہ سمجھکر اس سے بھاگ جاتے ہیں[۱]۔

[۱] ذیل کے نقشہ سے مختلف ممالک میں خودکشی کی اموات کی اوسط معلوم ہوتی ہے:

نمبر شمار	مقام	فی ۱۰۰۰۰۰ آدمی	تعداد
۱	سویڈن	۹۲۳۷۵	۱
۲	سیکسنی	۸۴۴۶	۱
۳	روس	۳۴۲۴۶	۱
۴	ریاستہائے متحدہ امریکہ	۱۵۰۰۰	۱
۵	پیرس	۲۷۰۰	۱
۶	سنٹ پیٹرس برگ و لنڈن	۲۱۰۰۰	۱
۷	ڈبلن	۱۰۰۰۰۰	۱۰۷۵
۸	چیسٹر	۱۰۰۰۰۰	۸۷۱
۹	انگلستان	۱۰۰۰۰۰	۰۷۷۴

جن امراض سے انسان قبل از وقت گور کے منہ میں جاتا ہے۔ انہیں سے ۹۰ فیصدی ایسے ہوتے ہیں جو خود ہی ہماری اپنی غفلت کا نتیجہ ہوتے ہیں یا جنکی ہم اچھی طرح مناسب طور پر غور و پرداخت نہیں کرتے۔ یا انکا علاج کوئی ایسا نالائق حکیم کرتا ہے جو حکمت سے دراصل بالکل بے بہرہ ہوتا ہے؟

ان امراض میں جو صرف ہماری ہی غفلت سے بالعموم مہلک بنتے ہیں کئی ایک امور ہم سب سے بڑھ کر غلطی کرتے ہیں مثلاً باوجود اس کے کہ مرض سے ہم کو تکلیف ہوتی ہے۔ مگر ہم اسکا کچھ خیال نہیں کرتے اور اس کی ترقی برابر اس طرح جاری رہتی ہے۔ اور انجام کار دنیا سے مستعفی ہونا پڑتا ہے؟

میں نہایت ضروری سمجھتا ہوں کہ ایک ایسی غفلت سے اپنے ناظرین کو آگاہ کروں اور ان کو متنبہ کروں جس سے اس میں کچھ شک نہیں کہ ہزاروں بندگان خدا قربان ہو جاتے ہیں۔ میرا مطلب یہاں کھانسی یا نزلہ سے ہے۔ عوام الناس میں یہ اعتقاد عالمگیر ہے کہ یہ مرض علاوہ اسکے کہ بالکل بے ضرر ہے۔ نہایت صحت کی نشانی ہے۔ اور اس میں شک نہیں کہ ان کا یہ اعتقاد ایک طور پر درست ہو سکتا ہے۔ اگر نزلہ معتدل ہے اور عرصہ تک برقرار نہ رہے۔ لیکن یہ کبھی بھول کر فراموش نہ کرنا چاہئے کہ کھانسی یا نزلہ مرض ہے۔ اور یہ یقینی ہے کہ اس سے سخت ششش پر ورم آجائے۔ یا ایک عام نتیجہ پیدا ہو۔ جیسا کہ علے العموم ہوتا ہے کہ دمہ یا دق ہو جائے۔ اور اسمیں مطلق کلام نہیں کہ جسقدر اشخاص کو دنیا میں دمہ ہوتا ہے ان میں سے نصف کو صرف کھانسی ہی سے یہ لاحق ہوتا ہے۔ کھانسی سے اس قسم کا خرابی آمیز نتیجہ اسوقت ہوتا ہے۔ جب کھانسی عرصہ دراز تک برقرار رہے۔ یا اس کا اچھی طرح علاج نہ کیا جائے۔ اور اسی وجہ سے میں ذیل

کے دو قاعدے ناظرین کے ہدائیت کے واسطے درج کرتا ہوں۔ اور یہ قاعدے اس لائق ہیں کہ ہر ایک بشر ان کو مذہبی احکام کی برابر سمجھے اور ان کی پابندی فرض سمجھے۔ اوّل تو یہ کہ کھانسی اور نزلہ ۱۵ یوم سے زیادہ نہ رہ سکے۔ اگر ۱۵ روز سے زائد باقی رہے۔ تو اوسکو مرض سمجھنا چاہیئے اور کسی لائق حکیم یا ڈاکٹر سے علاج کروانا چاہیئے۔ دوئم یہ کہ جب تک کھانسی نزلہ کا دورہ رہے انسان کو چاہیئے کہ حد درجہ کی گرمی اور حد درجہ کی سردی سے سخت پرہیز کرے۔ اور طبیب کا مشورہ کر کے تمام مضر اشیاء سے پرہیز کرے۔

باب ہشتم

مزید العمری کے واسطے خالص ہوا بھی ایک نہایت بے بہا عطیہ قدرت ہے۔ اور اسپر ہماری زندگی کا تمام دار و مدار ہے۔ اور اس میں شک نہیں کہ ہم میں سے ایک کثیر تعداد اموات کی علے العموم خراب مضر صحت اور غلیظ ہوا ہی سے لاحق ہوتی ہیں جنہوں نے تواریخ ہندوستان کا مطالعہ کیا ہے ان کو اچھی طرح معلوم ہے کہ ایک زمانہ میں کلکتہ میں ایک تنگ کوٹھری میں ۱۴۶ انگریز مقفل کر دیئے گئے تھے۔ اس واقع کو "کال کوٹھری" (بلیک ہول) کہتے ہیں۔ صبح کو جب دروازہ کھولا گیا تو کل ۲۳ جانیں سکتی ہوئی نیم مردہ اس میں سے برآمد ہوئی تھیں۔ اور اس قدر کثرت اموات کی وجہ صرف ہوا ہی کی کمی تھی۔

اکثر لوگ جو موجودہ علم طبعیات سے واقف ہیں۔ جانتے ہیں کہ

ہوا میں دو بڑے بڑے اجزاء آکسیجن اور نائٹروجن ہیں۔ نائٹروجن قریباً ۷۹ فیصدی ہے۔ اور آکسیجن ۲۱ فیصدی۔ اور علاوہ اسکے ایک بہت خفیف مقدار کاربونک ایسڈ گیس کی بھی ہے۔ جب کسی مکان میں ہوا کی آمد و رفت عمدہ نہ ہو۔ اور کثرت سے آدمی یا حیوان رہتے ہوں۔ تو آکسیجن کم ہوجاتی ہے۔ اور کاربونک ایسڈ گیس اپنی اصلی مقدار سے بڑھ جاتی ہے یعنی ۱ء۔ ۱۵ء۔ ۲ء فیصدی بھی بسا اوقات ہوجاتی ہے۔ اور اس قسم کا تغیر صرف ہوا کو خوفناک اور مضر صحت ہی نہیں بنا دیتا بلکہ اگر احتیاط نہ کی جائے تو بلا واسطہ قاطع حیات اور کوتاہی عمر کا باعث بن جاتا ہے۔ اور یہ امر تجربہ سے اچھی طرح ثابت ہوگیا ہے۔ اس سے قوت حیات کو بہت کچھ نقصان پہنچتا ہے۔ اور اکثر زہر آلودہ۔ اور بسا اوقات مہلک امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ؎

لیکن کثرت اجتماع سے کیوں ہوا میں یہ تغیر پیدا ہوجاتا ہے۔ ؟

اس سوال کا جواب دینے کے واسطے ہم حقیقت دم کشی بیان کرتے ہیں۔ انسان کا دل ایک تھیلی ہے۔ جو ہر ایک منٹ میں قریباً ۷۰ مرتبہ پھیلتا اور سکڑتا رہتا ہے۔ اور پورا ۱۶ سو (سولہ) پنٹ خون شش کے باریک شریانوں میں ہر گھنٹہ داخل ہوتا ہے۔ اس سولہ سو پنٹ خون سے شش میں قریباً ۶۰ پنٹ کاربانک ایسڈ گیس نکل جاتی ہے۔ اور بجائے اس کے ۶۰ پنٹ سے زائد آکسیجن گیس اس میں آمیز

؎ دانشا۔ برلن۔ لنڈن اور پیرس میں جہاں لوگ یکجا گنجان ہو کر رہتے ہیں تو بیس یا ۲۳ آدمی پیچھے ایک آدمی ہر سال مرتا ہے۔ حالانکہ قرب و جوار مقامات میں ۳۰ یا ۴۰ آدمی میں کل ایک آدمی مرتا ہے۔ چنانچہ ایک مشہور شخص شو نے بالکل بجا کہا ہے کہ جسقدر خدا تعالیٰ کی مخلوق ہے۔ اسمیں انسان بہت کم اس قابل ہے کہ یہ ایک جگہ جمع ہو کر رہا کرے

ہوجاتی ہے۔ اور یہی کاربانک ایسڈ کے نکلنے اور آکسیجن کے ملنے پر ہماری زندگی کا دارومدار ہے۔ اور اس کا ثبوت انسان کے غرق آب ہونے یا گردن گھٹنے سے نہایت واضح طور پر ملتا ہے۔ یعنے اگر یہ عمل تھوڑی دیر کے واسطے بھی بند ہوجائے تو نتیجہ موت ہوتا ہے۔ رات اور دن برابر ہمارا دل اسطرح شُش میں خون بھیجتا ہے یہاں اس سے کاربانک ایسڈ نکل جاتی ہے۔ اور آکسیجن شامل ہوجاتی ہے۔ اور ہمارے شُش اس ہوا کو باہر نکالتے ہیں جس کی آکسیجن خون میں مل چکی ہے۔ اور اس آکسیجن کی بجائے اس میں کاربانک ایسڈ گیس خون کی شامل ہوچکی ہے۔ پس یہ ثابت ہے کہ جو ہوا اسطرح شُش سے باہر نکلے وہ مضر صحت ہے اور ہم کو اسمیں دوبارہ سانس لینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ کاش یہ زہریلی ہوا انسان اپنی آنکھ سے دیکھ سکتا تو کس قدر اس سے نفرت اور احتیاط کرتا مگر چونکہ یہ نظر نہیں آتی۔ اسلئے جانکر بھی اسمیں سانس لے لیتا ہے۔*

اس امر کا ثبوت نہایت سادہ اور آسان ہے کہ جو ہوا شُش سے باہر نکلتی ہے اس میں کاربانک ایسڈ گیس ہوتی ہے۔ ایک شیشے کی پتلی نلی لو۔ اور ایک بوتل میں چونے کا پانی رکھو۔ اس نلی کا ایک سرا اس پانی میں اسطرح ڈبو دو۔ کہ وہ بوتل کی تلی سے گذرجائے۔ پھر دوسرا سرا نلی کا منہ میں لے کر جو ہوا اندر سے نکلے۔ اوس کو بوتل میں پھونکیں تھوڑی دیر تک اسطرح کرنے سے بلبلے اٹھکر پانی دودھیا ہوجائیگا۔ اور کاربانک ایسڈ گیس اور لائیم (چونہ) کے ملنے سے کاربونیٹ آف لائیم بن جائے گا۔*

اب اس سے اندازہ ہوسکتا ہے کہ کسی چھوٹے کمرہ میں جہاں

بہت سے آدمی رہتے ہوں۔ ان کے سانس لینے سے کسقدر ہوا خراب ہو گی۔ لیکن چونکہ ہم اس ہوا کی خرابی کو آنکھ سے نہیں دیکھ سکتے ہیں ذیل میں ایک تجربہ درج کرتا ہوں جس سے ہم کمرہ کی ہوا کا امتحان کر سکتے ہیں کہ آیا اس میں کاربانک ایسڈ گیس ہے۔ اس تجربہ کو ڈاکٹر انگس سمتھ صاحب کا تجربہ کہتے ہیں۔ اور اس کی حقیقت اسطرح ہے کہ ایک بوتل ایسی لو کہ جس میں ۱۰۔ آونس پانی آسکے۔ اس خالی بوتل میں کمرہ کی ہوا بھری ہو گی۔ اس میں ایک نلی ڈال کر۔ اور دوسرے سرے پر منہ لگا کر تھوڑی دیر تک اس میں سانس لو۔ پھر نلی نکال کر کوئی آدھا آونس لائم واٹر اس میں ڈال دو۔ اگر یہ لائم واٹر (چونہ کا پانی) دودھیا ہو کر کاربونیٹ آف لائم نہ بن جائے۔ تو سمجھ لو کہ کمرہ کی ہوا میں اس قدر کاربانک ایسڈ گیس نہیں ہے۔ کہ وہ ہوا کو مضر صحت بنا دے لیکن اگر اسکے برعکس ہو تو سمجھ لو کہ یہ ہوا مضر صحت ہے۔ اور اس سے احتیاط اور اجتناب واجب ہے۔

علاوہ کاربانک ایسڈ گیس کے اور بھی ایک مضر صحت اشیائے بھی ہوا میں ایسے ہیں جو قاطع حیات اور دعث خطر ہیں مثلاً گندی نالیوں کی بدبو۔ غلاظت کی بدبو وغیرہ۔ ایک دفعہ انگلستان کے مدرسہ کلیپہم کے ۲۲ لڑکے ایک گندی نالی کے پاس جو سکول کے متصل تھی جا کھڑے ہوئے۔ جبکہ انہوں نے اس نالی کا منہ کھولا جس سے سخت بدبو اور تعفن پھوٹا اس کا اثر یہ ہوا کہ تین گھنٹہ کے اندر اندر بیس لڑکوں میں سے کسی کو قے آنے لگی کسی کو دست شروع ہو گئے کسیکو بخار چڑھ گیا۔ اور ان بیس میں سے دو لڑکے بالکل مر گئے۔ اور یہ اچھی طرح ثابت ہو گیا ہے کہ گندی نالیوں

کی بدبودار ہواہی کے باعث اکثر بڑے بڑے متعدی امراض پھیلجاتے ہیں جیسے تپ محرقہ وغیرہ۔

اکثر اس بدبودار ہوا سے پیچش اور ہیضہ اور بعض اوقات ہیضہ بھی پھوٹ جاتا ہے اور یہ مصدقہ امر ہے کہ جہاں جہاں بڑی بڑی لڑائیاں ہوئی ہیں۔ اور گھوڑوں اور انسانوں کی لاشیں عرصہ تک سڑتی رہی ہیں۔ وہاں بکثرت متعدی امراض پھیل گئے ہیں۔ اور یہاں تک ترقی ہوئی ہے کہ قرب وجوار کے مقامات تک ان متعدی امراض کا اثر پہنچا ہے۔ ایسی کھاد کے کارخانوں کیمیائی کارخانوں۔ اور نیز بالتخصیص دیگر کارخانوں کی ہوا بھی بہت خراب ہوتی ہے اور بسا اوقات سب سے مقامات میں متعدی امراض جیسے تپ ولرزہ۔ اور پیچش۔ باری کا بخار وغیرہ پھیل گئے ہیں۔ جن سے ہزاروں بندگان خدا تعالے قربان ہو گئے ہیں۔

علاوہ ازیں ہوا میں جو خاک ملی ہوئی ہوتی ہے اسکے پروفیسر ٹنڈل صاحب نے تحقیقات کر کے اس کا امراض سے تعلق اچھی طرح ثابت کر دیا ہے بعض مقامات کی ہوا کو اگر ہم خوردبین سے دیکھیں تو ہم کو اس میں بے شمار ذرے مختلف چیزوں کے ملیں گے جن سے مختلف امراض جو بہت تکلیف دہ اور بعض اوقات قاطع حیات ہوتے ہیں۔ انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں یہ ذرے اون۔ کوئلہ۔ لکڑی۔ بال۔ درختوں کے پتوں۔ اور دیگر ایسی اشیا کے ہوتے ہیں۔ جو سانس کے ساتھ انسان کے اندر جا کر مختلف امراض پیدا کرتے ہیں۔ چنانچہ پتھر کوئلوں کے ذرات سے ایک خاص قسم کی بیماری شش کی پیدا ہوتی ہے جسے "کان کن کی دق" کہتے ہیں۔ اس سے بکثرت انسان جو کوئلہ کی کانوں میں کام کرتے ہیں۔ گو میں

ف بدبودار ہوا

ف ہوا میں ذرات مرض۔

ہیں۔ اور انکے مرنے پر دیکھا گیا ہے کہ ان کے شُشش کو ئلے کے چھوٹے چھوٹے ذروں سے بھرے ہوئے تھے۔ جو سانس کے ساتھ شُشش میں چمٹ گئے تھے۔ اور جن سے شُشش میں زخم اور سوراخ ہو گئے تھے۔ اور سطح نتیجہ یہ ہوا تھا کہ مریض اپنی جان سے ہی گذر گئے تھے۔

اسی طرح فولاد یا لوہے پر سوہن کرنے سے آہنی ذرّے شُشش میں جم جاتے ہیں۔ اور ان سے بھی سل ہو جاتی ہے چکنی مٹی پنڈول کے ذروں سے اکثر کمہاروں کو دمہ ہو جاتا ہے۔ اون۔ سن۔ وغیرہ کے کام کرنے والے بھی ان امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور علے ہذالقیاس مختلف اشیائ کے کارخانوں میں جو لوگ کام کرتے ہیں ان میں بہت سے لوگوں کو مختلف امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اور ایک کثیر تعداد بنی آدم کی محض اپنی لاعلمی سے مہلک امراض میں مبتلا ہوتی ہے۔

لہذا سب سے بہتر تدبیر ہوا کو صاف رکھنے کی یہ ہے کہ کم از کم ہم جس مکان میں رہیں اس میں ہواداری کا عمدہ انتظام رکھیں۔ اور علاوہ ازیں ایک عام قاعدہ ہم کو ہمیشہ بلحوظ رکھنا چاہیئے کہ جو کمرہ ۱۰ فٹ چوڑا۔ اور ۲۰ فٹ لمبا ہو اس میں صرف دو آدمی سکونت رکھیں۔ اور ۲۰ فٹ مربع اور ۱۰ فٹ بلند کمرہ میں ۴ شخص سگر اس سے زائد نہیں۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ ان قوانین کی پابندی سے بہت کچھ وہ امراض انسان سے و نیز بلغم جو ہوا کی خرابی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ ایک حد تک دوران حیات قاطع عمر اسباب سے کم ہونے پائیگا۔ اور جو شخص ان قواعد پر کاربند ہوگا۔ وہ غالباً بدہضمی۔ نیورالجیا۔ کمزوری اور قبل از وقت ضعیفی سے محفوظ رہیگا۔ بشرطیکہ یہ امراض کسی اور باعث سے لاحق نہ ہو جائیں۔

ادنے درجہ اقسام پیشوں کا اثر

اول ہوا کی صفائی کا عام مکان میں نظام ۱۲۰

ہوا کے بعد ہم خوراک کو لیتے ہیں۔ فرینگلن مشہور مدبر بہت بجا اور درست لکھتا ہے کہ جیسے پخت طعام کے طریق میں ترقی اور تکمیل ہونے لگی انسانوں نے دُگنا کھانا شروع کر دیا ہے خوراک کے لحاظ سے جو چیز سب سے بڑھ کر انسان کے دوران حیات کو کم کرنے والی ہے وہ بے اعتدالی ہے اور حد سے بڑھکر کھانا دوران حیات کے واسطے دو طور پر مضر ہے۔ اوّل یہ کہ اس سے ہاضمہ میں مزاحمت ہوتی ہے۔ کیونکہ غذا کی زیادتی کے باعث معدہ ہضم نہیں کر سکتا۔ علاوہ اس سے خون کی مقدار نسبتاً زیادہ ہو جاتی ہے اور اس طرح اسکا دوران تیز ہو جاتا ہے جس سے اکثر خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ ٭۔٭۔٭

نہ چنداں بخور کز دہانت بر آید ٭ نہ چندانکہ از ضعف جانت بر آید

حد سے زیادہ کھانے سے یہ مطلب ہے کہ انسان جب تک کھاتا رہے جبتک اس میں زیادہ کھانے کی طاقت نہ رہے۔ اور اس کی علامات حسب ذیل ہیں:۔

معدہ بھاری اور پر معلوم ہونے لگتا ہے۔ دماغ میں پریشانی۔ اور ایک قسم کی سُستی بدن پر لاحق ہو جاتی ہے۔ پس زمانہ قدیم کا یہ مسئلہ ہمیشہ یاد رکھنا چاہیئے کہ جس وقت تھوڑی سی بھوک باقی رہے۔ کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔٭

اب نفیس اور پر تکلف غذا کی یہ کیفیت ہے کہ علے العموم اُسکے اجزاء محرک خون ہوتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے بجائے اسکے کہ غذا کھانے سے ہماری قوت حیات بحال ہو۔ ہم کو تقویت حاصل ہو۔ اور ہماری جان اس سے استحکام حاصل کرے۔ اس سے تحریک اور حرارت قوائے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور اصل مدعا کے بالکل برعکس نتیجہ ہوتا ہے۔ اور اس قسم

کی غذا کے بعد ایک قسم کا مصنوعی بخار چڑھ آتا ہے جس پر یہ کہنا بالکل صادق آتا ہے کہ کھانا کھاتے کھاتے ہم خود کھائے جاتے ہیں!۔

علاوہ ازیں اس قسم کا کھانا کھاتے وقت احتیاط اور اعتدال مدنظر نہیں رہ سکتا۔ معدہ لاکھ دوہائی دیتا ہے۔ مگر انسان اس کی ایک نہیں سنتا اور اپنے مزہ کی خاطر معدہ کو عمر عیار کی زنبیل کی طرح بھرے چلے چلا جاتا ہے کیونکہ قوت ذائقہ کی اشتہاء اور معدہ کی اشتہاء دونوں میں بہت فرق ہے جس کی تمیز ہر ایک شخص نہیں کر سکتا۔ اور اشتہائے کاذب کو اشتہائے صادق سمجھنے لگتا ہے۔ اور جب اس غلطی پر انسان ایک عرصہ تک عمل کرتا رہتا ہے تو اس اشتہائے کاذب اور صادق کی تمیز بالکل سرے سے ہی معدوم ہو جاتی ہے۔

ایک اور خرابی یہ ہے[لے] کہ کھانے میں مختلف اشیاء ملا کر بعد البعد بنا دیا جاتا ہے۔ بعض اشیاء زود ہضم ہوتی ہیں اور بعض دیر ہضم۔ مگر اس کا مطلق خیال نہیں کیا جاتا۔ مثلاً ایسڈ اور شیریں چیزیں اگر علیحدہ علیحدہ استعمال کیجائیں تو بالکل مضر صحت نہیں بلکہ مفید ہیں۔ لیکن اگر ان کو باہم آمیز کر دیا جائے تو سخت مضر ہیں۔ انڈے۔ دودھ۔ مکھن۔ اور میدہ اگر علیحدہ علیحدہ استعمال کئے جائیں۔ تو زود ہضم ہیں۔ لیکن اگر باہم آمیز کر کے یکجا کھائے جائیں تو نہایت دیر ہضم اور ثقیل ہو جائینگے۔

لہٰذا یہ ایک خاص قاعدہ ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیئے۔ کہ جس قدر زائد اشیاء ملا کر کوئی کھانا طیار کیا جائے گا۔ اسی قدر وہ زیادہ ثقیل۔ اور دیر ہضم ہوگا۔

مغربی تہذیب اس بات کی مدعی ہے کہ اس نے فن باورچی گری میں بہت ترقی کرلی ہے۔ آج یورپ میں بجملہ شوربے مختلف اقسام کے ۲۰۰

[لے] مختلف غذاؤں کے نقصان ۱۲

جاتے ہیں۔ اور ہر طرح کوشش کی جاتی ہے کہ ایسے اسباب مہیا ہوں کہ انسان کو ہر ایک کام میں آسانی ہو جائے۔ دانت بھی نہ ہلانا پڑے۔ اور کھانا جو آدھے گھنٹے میں دانتوں میں پسکر معدہ میں جانا چاہیے۔ ایک دم سے چلا جائے اور اپنا پورا پورا اثر کرے۔ لیکن افسوس کہ یہ سخت غلطی ہے۔ کیونکہ قدرت نے کوئی چیز انسان میں فضول و بے سود نہیں رکھی ہے۔ اور دانت تو خوراک کے واسطے ایک نعمت سے کم نہیں ہیں۔ علاوہ ازیں منجمد کھانے معدہ میں حد سے زیادہ چلے جاتے ہیں۔ اور چونکہ دانتوں سے کام نہیں لیا جاتا۔ سلویا (رطوبت دہن) کھانے کے ساتھ بالکل نہیں مل سکتا۔ اور اسی طرح قانون قدرت سے سرتابی کرنے اور اسکی خلاف ورزی کرنے کی سزا ایسی سخت ملتی ہے کہ کسی صورت سے اس سے رہائی ممکن نہیں ہوتی۔

جس طرح زیادہ کھانے سے نقصان ہوتا ہے اسی طرح کم کھانے سے ضرر پہنچتا ہے۔ کھانا انسان کے واسطے ایسا ہی مفید اور ضروری ہے جیسے ایک انجن کے واسطے ایندھن۔ لیکن سب سے ضروری شرط یہ ہے کہ کھانا اچھی طرح ہضم ہو جائے۔ دوران حیات کا انحصار انہضام طعام پر بھی بہت کچھ ہے۔

ماہران علم حفظان صحت نے اس بارہ میں بہت کوشش صرف کی ہے کہ کسی طرح مختلف اشیاء کی مقدار معلوم ہو جو انسان کے واسطے ضروری ہے۔ اور اس کوشش کا مختصر نتیجہ نکلتا ہے کہ ایک شخص کو جو ورزشات میں اچھی محنت کرے۔ ایسی چیزیں چاہیئے جنمیں ۴ ½ آونس خشک نائٹروجن ۳ آونس چربی۔ اور ۱۵ آونس شیرینی اور نشاستہ ہو۔ اور علاوہ ازیں

ماخذ حاشیہ:
لے غذا کی چیزوں کو بالکل ہضم کرکے لعاب کے مضر ہے۔
لے کم کھانا مضر ہے۔
لے مختلف کاموں کے لئے غذا کی مقدار۔

ایک آونس سیلیبن مادہ ہو۔ اور اسکے ساتھ یہ شرط بھی ہے کہ یہ تمام اشیاء اچھی طرح ہضم ہو جائیں۔

آب وہوا پر بھی خوراک کا بہت کچھ دارومدار ہے۔ سرد ممالک کے باشندوں کو زیادہ چربی دار غذا کی ضرورت ہے۔ اور گرم آب وہوا کے رہنے والوں کو زیادہ تر نشاستہ اور نائٹروجن والے اشیاء کی ضرورت ہے مزید برآں عورتوں کو مردوں کی خوراک کا ۹/۱۰ کھانا چاہیئے۔ ۱۶ سال کی عمر کے لڑکوں کو عورتوں کے برابر۔ اور ۱۰ سال کے لڑکوں کو بالغوں کی خوراک سے نصف۔ علاوہ ازیں جسمانی خصوصیات کا بھی بہت خیال رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر ان کا خیال نہ رکھا جائے تو احتمال ہے کہ مبادا خوراک کی مقدار میں کمی بیشی سے کوئی سخت ضرر پہنچے۔

سرد ملک اور گرم ملک

مختلف اوقات میں کھانے کی مقدار کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ عام طور پر یہ امر مدنظر رکھنا چاہیئے کہ صبح کے کھانے میں ۳/۴ نشاستہ والے اشیاء۔ اگر سہ پہر کو ناشتہ کیا جائے تو اسمیں ۱/۳ گوشت اور ۲/۳ نشاستہ والی اشیاء ہونی چاہیئے۔ اور شام کو ۱/۲ گوشت اور تھوڑی سی نشاستہ والی اشیاء ہوں۔

ڈاکٹر بلیک ہال۔ ایم۔ بی۔ لکھتے ہیں کہ کناڈا میں ایک شخص مسمی الکسنر سنٹ مارٹن رہتا تھا۔ جس کے پیٹ میں ایک گولی ایک دفعہ لگی تھی۔ زخم کو آرام ہوگیا۔ مگر سوراخ معدہ تک برابر باقی رہا۔ اور اس طرح تمام عمل جو معدہ میں ہوتا باہر سے صاف نظر آتا تھا۔ اس پر ڈاکٹروں نے تجربہ کیا اور معلوم ہوا کہ ابالے ہوئے چاول ایک گھنٹہ میں ہضم ہو جاتے تھے۔ ابالے ہوئے انڈے چار گھنٹہ میں۔ بکری کا گوشت آلو روٹی اور

اور ایسی چیزیں ۲ سے ۳ گھنٹہ میں۔ اور گائے کا گوشت ۴½ گھنٹہ میں۔
کھانے کے بعد جسم کی حالت پر بھی انہضام کا بہت کچھ دار و مدار ہے
ڈاکٹر ھنٹر صاحب نے ایک دفعہ دو کتوں کو برابر خوراک دی۔ ایک کو سلا دیا
اور دوسرے کو ایک خرگوش کے پیچھے دوڑایا۔ کوئی آدھ گھنٹہ بعد دونوں
کتوں کو ایک دم سے گولی سے ماردیا۔ معدہ چیر کر دیکھا گیا تو جو کتا خرگوش
کے پیچھے دوڑتا رہا تھا۔ اسکے معدہ میں کھانا ویسا ہی موجود تھا جیسا کہ کھایا تھا
مگر جو سوتا رہا تھا۔ اسکے معدہ میں کھانا ہضم ہونے لگا۔ اور کچھ حصہ ہضم بھی
ہوگیا تھا۔ چنانچہ اسطرح ہم نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد ورزش
یا محنت ہاضمہ کیواسطے مضر ہے۔

(حاشیہ: ہاضمہ کی ایک تجربہ)

جس کمرہ میں کھانا کھایا جائے وہ باقی مکان کے تمام کمروں سے بڑھکر
گرم ہونا چاہیئے۔ اور ساتھ ہی اسکے اچھی طرح ہوادار ہونا چاہیئے۔ کھانا کھانے
سے آدھ گھنٹہ قبل آدھ گھنٹہ بعد اور کھانا کھانے کے اثناء میں دماغی فکر۔
اور خوص محنت و مشقت۔ اور ساتھ ہی جسمانی محنت سے ہمیشہ احتراز چاہیئے۔

(حاشیہ: کھانے کا کمرہ)

سوائے شاذ و نادر شخصوں کے جو لوگ قبض میں مبتلا ہوں۔ اُن کو
سچی تندرستی کا حظ آنا ممکن نہیں۔ یہ مرض نہایت سخت ہے۔ امراض جگر
بدہضمی۔ سردرد۔ ورٹیگو۔ اور دیگر تکلیف دہ امراض معہ بواسیر کے اس کمبخت
مرض قبض کے نتائج ہوتے ہیں۔ جن سے انسان کو بے حد تکلیف اٹھانا
پڑتی ہے۔

چائے کافی۔ کوکو۔ وغیرہ بھی اکثر خوراک کے جزو اعظم سمجھی جاتی ہیں۔ اور
بکثرت استعمال میں آتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی بدنی قوت
کے اصراف اور آمد میں اسنے بساوقات امداد ملتی ہے۔ لیکن باوجود اسکے

(حاشیہ: چاء و کافی)

اکثر لوگوں کو یہ سخت نقصان کرتی ہیں۔ اور یہ بہت مفید ہو گا کہ پہلے انسان اپنی طبیعت کی موافقت کا اندازہ کر لے۔ اور پھر ان اشیا میں سے کسی کو ہاتھ لگائے۔

مضرت شراب

کھانے کے ساتھ شراب[1] کا بھی ذکر کر دینا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ اکثر لوگ کھانے کے بعد ایک آدھ گلاس شراب پینا برا نہ سمجھیں گے۔ لیکن سخت غلطی ہے۔ اس سے بڑھ کر شاید ہی کوئی برائی دنیا میں انسان کی صحت کے واسطے ہو سکتی ہے۔ ایک عام خیال یہ پھیلا ہوا ہے کہ اس سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اور اشتہا زیادہ لگتی ہے۔ لیکن یہ دلیل بالکل لچر ہے۔ بجائے اسکے کہ یہ انہضام طعام میں امداد دے۔ یہ کمبخت خود ہضم ہوتے ہوتے معدہ اور جگر کو بالکل بسا اوقات بیکار کر دیتی ہے جس سے متعدد امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اشتہا کی نسبت یہ ہے کہ اس میں شک نہیں کہ شراب سے انسان کو بہت بھوک معلوم ہوتی ہے۔ اور کھانے اور شراب دونوں کی حرص دمبدم بڑھتی جاتی ہے اور صدا آتی ہے۔

[2] بھوک میں شراب کا استعمال مضر ہے ۱۴

ساقیا یاں لگ رہا ہے چل چلاؤ ؏ جب تلک بس چل سکے ساغر چلے

لیکن افسوس کہ یہ بھوک اشتہائے کاذب ہوتی ہے۔ اور اشتہائے کاذب کی حرص اگر کوئی شخص پوری کرے تو اوس کو ہر ایک شخص سمجھ سکتا ہے

---

[1] ڈاکٹر جان گاڈ۔ ایم ڈی۔ اپنی کتاب میں لکھتے ہیں:۔

"دو صحیح لوگ۔ اگر اعتدال سے شراب کا استعمال بطور دوائی کریں تو اسکے ان کو تھوڑا ہی فایدہ ہو گا لیکن یہ خیال ہے کہ شاید ہی کوئی ہو۔ اور شاید اعتدال سے استعمال کیا۔ اور انسان یہ سمجھ کر کسی طبیب کے مشورہ سے یہ دوائی استعمال کر رہا ہے۔ اور تندرست حالت میں سوائے ضعیف معدہ کے اور کوئی شخص کبھی کا پیتا نہ ڈالے۔ البتہ دوائی میں اگر ڈاکٹر کسی مریض کو اسکے استعمال کی نمایش کرے تو مضائقہ نہیں ہے"

کہ اس کا نتیجہ کیا ہوگا۔؟

تمباکو ایک طرح کی علت ہے۔ گو عادت سے اور زہروں کی طرح یہ بھی ضروری ہو جائے تو کچھ تعجب نہیں۔ لیکن اس سے انسان کو کسی طرح بھی کچھ فایدہ نہیں ہوتا۔ گو بعض لوگ اس کے مؤید ہیں کہ اعصاب کے حق میں اس سے کچھ نہ کچھ فایدہ ہوتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ انسان اس سے کنارہ کش رہے۔ جو لوگ اس کے عادی نہیں ہیں۔ ان کو کبھی اعصاب کی طرف سے کوئی ایسی شکایت نہیں ہوئی جس کے واسطے تمباکو پینا لازمی سمجھا جاتا۔ اور سب سے بڑھ کر مفید اور مناسب یہ ہوگا کہ جب تک کسی لائق حکیم کے نسخہ پر شراب یا تمباکو نہ لکھے ہوں۔ کبھی اسے ہاتھ بھی نہ لگاؤ۔ ✦

خوراک کا منہ میں اچھی طرح چبایا جانا ایسا ضروری ہے کہ انہضام طعام میں اس کے بغیر سخت نقصان ہونا ممکن ہے۔ اور اسی واسطے دانتوں کی پرلے درجہ کی احتیاط و حفاظت واجب ہے۔ جب تک کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح خالص پانی اسٹائیل سوپ (صابن) اور برش سے صاف نہ کیا جائے۔ مسوڑھوں کے قریب دانتوں پر ایک زرد گوندسا مادہ جم جائیگا۔ جس کو ٹارٹا کہتے ہیں۔ اور جس سے علاوہ اس کے کہ طبیعت سخت متنفر ہو۔ دانتوں کی قوت حقیقی اور اینیمل جو انیمل ہوتا ہے اس میں فرق آتا ہے اور آخر الذکر تو بعض اوقات بالکل زائل ہو جاتی ہے۔ ✦

دانتوں کی خرابی سے علاوہ اس کے کہ منہ سے بدبو آنے لگے۔ دانتوں کے درد سے جان کنی کا عالم طاری ہو۔ دانت گھسنے سے چہرہ بدنما ہو جائے۔ ایک بڑا بھاری نقصان صحت عامہ کو پہنچتا ہے جس کا اثر تمام اعضائے و قوئے اور بدن پر ہوتا ہے۔ لہذا دانتوں کے بارہ میں سخت احتیاط

مدنظر رکھنا چاہیئے - حد سے بڑھکر برش بھی نہ کرنا چاہیئے - اور نہ انگلی سے مانجنا چاہیئے - اور علاوہ ازیں ایسے منجنوں سے بھی پرہیز چاہیئے جن میں سخت اجزاء شامل ہوں - کیونکہ اس سے دانتوں پر کا اینمل بالکل زائل ہوجاتا ہے - گرم اور سرد اشیاء متواتر منہ میں لیجانے سے بھی سخت احتیاط لازم ہے - ایسا کبھی نہ کرنا چاہیئے کہ ابھی ایک چیز گرم کھائی یا پی لی - اور معاً اسکے بعد کوئی سرد چیز منہ میں ڈال لے - علاوہ ازیں ایسڈ ادویات سرکہ اور دیگر اشیائے جن سے بین اثر دانتوں پر محسوس ہو دانتوں کے ساتھ کبھی نہ چھونے چاہیئے

باب نہم

بعض اوقات خود انسان کے جذبات اسکے دوران عمر کو کم کرنے کے بہت زبردست بواعث بنجاتے ہیں - اکثر دل کی بعض حالتیں جیسے غمگینی ملال فکر - خوف - اندیشہ - پژمردگی - سردمی - اور خاصکر حسد اور بغض وعداوت کینہ بغیظ - وغضب زندگی کے بہت زبردست مخالف ہیں -

قوت حیات خواہ کیسی ہی زبردست اور عمدہ حالت میں ہو - ان سے سخت نقصان اٹھاتی ہے - انسے ہاضمہ معدوم ہوجاتا ہے - دل کی طاقت سلب ہوجاتی ہے - اور صرف شدہ قوائے کی بحالی قریباً ناممکن ہوجاتی ہے -

حسد - اور عداوت انسان کے واسطے سب سے بڑھکر مرگ آور ہیں شیخ سعدی علیہ الرحمۃ نے کیا خوب کہا ہے -

بمیر تا برہی اے حسود کیں رنجیست ٭ کہ از مشقت آن جز بمرگ نتواں رست

مثل - ایک انگریزی مثل ہے کہ ایک اونس فکر انسان کو جان سے مار دیتی ہے -

حسد سے صرف قوت حیات ہی کو نقصان نہیں پہنچتا۔ بلکہ پوشیدہ پوشیدہ انسان کے بدن میں ایک زہر طیار ہوتا رہتا ہے۔ جو انجام کار اُسکو گھلا کر موت کا شکار بنا دیتا ہے۔

پژمردگی بھی دوران حیات کے واسطے سم قاتل ہے۔ اس کے باعث انسان کے دل کو مطلق کسی قسم کی خوشی نہیں حاصل ہو سکتی۔ بشاشت کا بہ نام تک نہیں جانتا۔ اور مسرت اسکے پاس ہوکر بھی نہیں نکلتی۔ اور اس سے انسان نامعلوم طور پر اندر ہی اندر لُٹتا جاتا ہے۔ لہذا میں تہ دل سے اپنے ناظرین کو نصیحت کرتا ہوں۔ کہ وہ جہانتک ہو سکے اس سم قاتل سے پرہیز کریں اور ہمیشہ اس سے دور بھاگتے رہیں۔

خوف بھی دوران حیات کی کمی کا ایک بڑا باعث ہے۔ اور یہ بھی انسان کے دل کی ایک بُری عادت ہے۔ جس کو وہ جب چاہے دور کر سکتا ہے اور جب چاہے رکھ سکتا ہے۔ اور یہ کہنا کسی طرح بیجا نہ ہوگا کہ خوف انسان کی وقعت سے ایک کم حیثیتی ہے اور ایک کمینہ جذبہ ہے۔ اور جس طرح دلاوری اور بہادری سے انسان معزز اور قابل قدر بنتا ہے۔ خوف سے

سلہ پنجاب میں ایک مثل مشہور ہے کہ کئی ایک دوست رات کو ایک جگہ بیٹھے ہوئے تھے۔ بھوت پریت جنات وغیرہ کا ذکر چھڑ گیا۔ ایک شخص بولا کہ فلاں درخت پر بڑا بھاری بھوت رہتا ہے۔ دوسرے نے تردید کی۔ ایک بولا کہ بھوت کچھ چیز نہیں۔ غرض اسی طرح باہم بحث ہوتی رہی یہاں تک کہ ایک شخص نے شرط لگائی کہ اچھا۔ اگر کوئی شخص اسوقت اس درخت تک چلا جائے تو اس کو ہم بہادر سمجھیں۔ ایک بولا ہم جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ قرار پایا کہ یہ شخص ایک کیل اور ایک اینٹ لے کر جائے اور درخت کی جڑ میں کیل جا کر ٹھونک آئے۔ یہ شخص ایک اینٹ اور ایک کیل لیکر دلیرانہ درخت تک پہنچا۔ رات کے ۱۲ بجے تھے۔ اسکے ہمراہیوں نے دو شخص (بقیہ حاشیہ صفحہ)

سخت ذلیل اور بے قدر ہو جاتا ہے۔ خوف اس سے غور و خوض کی
لیاقت چھین لیتا ہے۔ اوسکو قوت فیصلہ سے محروم کر دیتا ہے۔ اور
اس میں استقلال کی بو تک نہیں رہنے دیتا۔ لہذا سب سے بڑھکر یہ ضروری ہے
کہ بچوں کو کبھی خوف نہ دلایا جائے۔ مگر افسوس ہے کہ جہاں دیکھا جاتا ہے
اس قاعدہ کی خلاف ورزی کیجاتی ہے۔ اور بالکل اسکے برعکس عمل ہوتا ہے
ہمارے ملک میں شاید کوئی گھر ایسا نہیں جس میں کوئی بچہ ہو۔ اور والدین
یا اسکے ادر ولی اسے خوف نہ دلاتے رہتے ہوں۔ لیکن اسطرح واقعی وہ
اس بچہ کے جانی دشمن ہیں۔ اور بالکل نہیں سمجھتے کہ وہ اپنی غفلت سے
اپنے عزیز لخت جگر کے ساتھ کیسی دشمنی اور کیسی بدسلوکی کر رہے ہیں۔

یہاں میں صرف دو قسم کے خوف بیان کرتا ہوں جو عام طور پر عوام الناس
میں رائج ہیں۔ ایک تو بجلی کا خوف دوسرا بھوت پریت جنات خبیث
وغیرہ کا۔ اب جو شخص ان دونوں باتوں سے دن رات خوف کھاتا رہتا ہے
وہ قائم دلی۔ اطمینان اور مسرت سے بالکل محروم ہے۔ رات کا وقت
ہے۔ اور یہ رات وہ ہے جسکو قدرت نے نہائت دانائی سے میٹھی نیند
اور شیریں آرام کے واسطے بنایا ہے۔ لیکن جس شخص کے دل پر خوف

(بقیہ حاشیہ صفحہ ۱۰۷) اسکے پیچھے تھوڑی دیر بعد اور بہت سے کہ جو دیکھتے رہے کہ مبادا کوئی گزند
اس شخص کو پہنچے۔ اول الذکر شخص جس وقت درخت کے پاس اس کی جڑھ پر بیٹھکر کیل ہمیں
ٹھونک دی۔ مگر شامت اعمال کہ کیل ٹھونکتے وقت انگرکھے کا دامن بھی اسمیں دب کر ٹھونکا
گیا۔ ان کو خبر نہ تھی۔ دل میں خیال تو بھوت پریت اور جنات کا پہلے ہی سے تھا۔ جونہی
اٹھکر کھڑا ہونے لگا۔ اور دامن اٹکا۔ فوراً ایک چیخ موہنہ سے نکلی۔ اور فی الفور سپرد قیت
ستر و سفر گیا۔

بچوں کو خوف دلانا سخت مضر ہے

غالب ہے۔ اس کے واسطے ایک ایک لمحہ قیامت کی گھڑی سے کم نہیں اور لوگ آرام سے پاؤں پھیلائے آرام کر رہے ہیں۔ اور وہ بیچارہ آنکھیں کھولے کان لگائے پڑا ہے۔ آنکھوں میں نیند کی قسم کھانے کو بھی نام نہیں۔ ذرا کہیں پتہ کھڑکا۔ اس کی جان گئی۔ ذرا کہیں کسی شخص کی پیر کی آہٹ آئی۔ یا کسی جانور نے سانس لی۔ اور اسپر جان گئی طاری ہوئی مارے خوف کے بال بال سے پسینہ ٹپکنے لگا۔ بلکہ شاید پیشاب بھی خطا ہوجاتا ہو تو تعجب نہیں۔ جب بمشکل تمام خدا خدا کر کے اور بہت سا وقت تارے گنتے میں صرف کر کے نیند آئی بھی تو صبح کو اٹھ کر تکان کے مارے جان میں جان نہیں۔*

برسات کا موسم آیا۔ تمام کائنات قدرت کے عطیہ سے حظ اٹھا رہی ہے۔ مگر ذرا بجلی کڑکی اور اس شخص کی جان نکلی۔ اٹھتے بیٹھتے کھاتے پیتے سوتے۔ جاگتے یہی خیال ہے۔ کہ اب بجلی گری اور بس زندگی نہیں۔ اسکے دل میں یہ گھن لگا ہے جو اسے کھوکھلا کر رہا ہے۔*

یہاں مناسب معلوم ہوتا ہے کہ جو اثر خوف کا انسان پر علی العموم ہوتا ہے۔ اس کی ہم تشریح کردیں۔ اس کی چھوٹی رگیں سکڑ جاتی ہیں۔ تمام جلد بدن کی سرد ہوجاتی ہے۔ اندرونی بڑی بڑی رگوں میں خون جمع ہوجاتا ہے۔ نبض کی حرکت بے قاعدہ ہوجاتی ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے اور چند لمحہ بعد یہ آزادی سے حرکت نہیں کرسکتا۔ دوران خون میں نقص پیدا ہوجاتا ہے۔ ہاضمہ میں بھی خرابی اور مزاحمت پیدا ہوجاتی ہے۔ بلکہ قوت انہضام بالکل مسدود ہوجاتی ہے۔ تمام عضلاتی قوت پر گویا فالج گر پڑتا ہے۔ انسان حرکت کرنا چاہتا ہے۔ مگر بالکل نہیں کرسکتا۔ سر سے پیر تک تمام بدن کانپنے لگتا ہے۔ اور بال بال تھرتھرانے لگتا ہے۔

رو ٹیں کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اور مختصر یہ ہے کہ تمام وہ اثر پیدا ہو جاتے ہیں جو کسی سخت زہر سے اکثر پیدا ہوتے ہیں۔ اور اُنکے نتائج بھی ویسے ہی خوفناک ہوتے ہیں۔ جیسے زہر کے۔

متعدی امراض بھی انسان کے دوران عمر پر بہت برا اثر ڈالتے ہیں ان متعدی امراض میں چیچک سب سے زبردست ہے۔ علاوہ ازیں سکارلٹ فیور۔ کالی کھانسی ہیضہ۔ وغیرہ بھی متعدی امراض کی ذیل میں ہیں۔ مزید برآں تپ محرقہ۔ ڈپتھیریا۔ اور ٹائیفس فیور کی نسبت ایک خیال ہے کہ چند ایک نامعلوم اسباب سے یہ بھی متعدی ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا بہتر ہے۔ کہ ان سے بھی دیگر متعدی امراض کی طرح احتراز کیا جائے۔

متعدی امراض۔

متعدی امراض سے بچنے کی تدابیر انسان کی مزید العمری کے واسطے بہت ہی ضروری اور مفید ہیں۔ کیونکہ نقشہ جات اموات سے معلوم ہو سکتا ہے کہ بہ نسبت دیگر امراض کے متعدی امراض زیادہ تر بنی آدم

متعدی امراض سے بچنا۔

ل‍ه خوف کی ایک نہایت عمدہ مثال ایک عربی کہانی سے ملتی ہے یعنی عرب کہتے ہیں کہ ایکدفعہ ایک شخص قاہرہ سے آرہا تھا۔ اوسکو راہ میں ایک مسافر ملا۔ یہ قاہرہ کو جاتا تھا۔ اول الذکر نے اس سے پوچھا "تم کہاں جاتے ہو؟" اوس نے جواب دیا "قاہرہ کو" اول الذکر:۔ "تم کون ہو؟" دوسرا مسافر:۔ "میرا نام ہیضہ ہے!" پہلا مسافر:۔ "تم کیوں قاہرہ کو جاتے ہو؟" ہیضہ:۔ "تین ہزار آدمی مارنے کے واسطے!" اس کے تھوڑے دن بعد اول الذکر مسافر قاہرہ کو جا رہا تھا۔ کہ رستہ میں ہیضہ واپس آتا ہوا ملا۔ اس نے پوچھا:۔ "تم تو کہتے تھے کہ تین ہزار آدمی مارونگا۔ مگر تم نے تو تیس ہزار آدمی مارے۔؟" ہیضہ:۔ "میں نے تو درحقیقت تین ہزار آدمی ہی مارے ہیں۔ باقی تو سب خوف سے مر گئے ہیں!"

کی موت کے باعث ہوتے ہیں۔ متعدی امراض سے بچنے کے واسطے مختلف
تدابیر اب تک حکمائے اور اطبا نے لکھی ہیں۔ ان میں کوئی تدبیر بھی ایسی
نہیں جسپر اختلاف رائے نہ ہو۔ ایک طبیب نے ایک تدبیر مثلاً لکھی تو
دوسرے نے اُسپر اعتراض کیے ہیں۔

متعدی امراض کے اشاعت پانے کی نسبت اب تک جہاں تک تحقیق
ہوا ہے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو شخص کسی متعدی مرض میں مبتلا ہوتا ہے اسکے
بدن سے ایک خاص قسم کی حرارت اشاعت پاتی ہے۔ اور بسا اوقات
چھوٹے چھوٹے خوردبین کیڑے ہوا سے یا کسی چیز کے ساتھ لگ کر ایک
جگہ سے دوسری جگہ پہنچتے ہیں۔ اور اسطرح متعدی مرض ایک شخص سے کئی
ایک شخصوں تک ایک آن میں پہنچ سکتا ہے۔

بعض کا خیال ہے کہ انسان کے خون میں ایسے چھوٹے چھوٹے خوردبین
پودے پیدا ہو جاتے ہیں جو ایک عرصہ میں تکمیل پا کر انسان کو بیمار بنا دیتے
ہیں۔ مثلاً ایک شخص کو چیچک نکلی ہے۔ جو شخص اس کے قریب تر رہیگا اسکے
خون میں چیچک کے مادے والے پودے پیدا ہو جائینگے۔ اور ایک عرصہ میں اندر ہی
اندر تکمیل پا کر طبیعت کو مغلوب کر لینگے۔ اور انسانکو چیچک نکل آئیگی۔

بعض ناظرین کا اعتقاد ہوگا کہ متعدی امراض مذکورہ بالا طریق اشاعت
سے ہرگز نہیں پھیلتے۔ اور اُنکو بہت سی ایسی مثالیں معلوم ہونگی جہاں بغیر
کسی مریض کے نزدیک گئے انسان کو چیچک نکل آئی ہوگی۔ اور اس میں
شک نہیں کہ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بظاہر کوئی باعث نہیں معلوم
ہوتا کہ مرض ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچا ہو۔ لیکن حقیقت
یہ ہے کہ بغیر مریض کے پاس گئے یا اس سے اشاعت پانے کے متعدی

مرض نہیں پھیل سکتا۔ اس کی صداقت کے واسطے ہم ایک نہائت واضح مثال پیش کرتے ہیں۔ بحیرۂ شمالی میں جزائر فارو ایک مجموعہ ہے جزیروں کا جو بالکل دیگر ممالک سے علیحدہ سمندر کے چاروں طرف سے محیط ہے۔ ۶۵ برس سے یہاں کے باشندوں کو چیچک کا نام بھی گویا معلوم نہ تھا۔ کہ یکم اپریل ۱۸۴۶ء کو کوپنہیگن سے ایک مزدور یہاں آیا۔ اور تین روز بعد اوسکو چیچک نکل آئی۔ اسکے بعد اسکے دو نہایت عزیز دوستوں کو چیچک نکلی۔ اور پھر دن بدن بیماری بڑہنے لگی۔ ڈاکٹر پنیم ڈنیش کمشنر نے اسپر تحقیقات کی اور معلوم ہوا کہ ۷۷۸۲ باشندوں میں جو یہاں آباد تھے ۶۰۰۰ چیچک میں مبتلا تھے۔ ا۔ علاوہ ازیں شمالی امریکہ کے جنوبی ریاستوں نے جیسے قرنیطنہ کا طریق اپنے یہاں جاری کیا ہے۔ اسوقت سے سکارلٹ فیور وہاں شاذ و نادر ہی پھیلتا ہے۔ ورنہ اس سے قبل ہر سال سکارلٹ فیور سے ہزاروں آدمی مرا کرتے تھے +

متعدی امراض — متعدی امراض کا کچھ عجب حال ہے۔ بعض اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ ایک کنبہ میں ایک شخص کو مثلاً سکارلٹ فیور اور خواہ اسکو آرام ہوا یا وہ مر گیا۔ باقی تمام کنبہ حتے کہ بچے تک اس سے خبر بھی نہ ہوئے۔ اور بسا اوقات ہوتا ہے کہ اگر ایک شخص کو بھی یہ نامراد مرض ہوا تو سارا گھر گویا مریض خانہ بن گیا اور ایک بھی اسکی زد سے نہ بچا۔ اور گو لاکھ تدابیر قبل از وقت اس سے محفوظ رہنے کے واسطے کی گئیں مگر کچھ فائدہ مترتب نہ ہوا +

متعدی امراض میں چیچک بھی بہت خوفناک مرض ہے۔ اور ڈاکٹر بلیک ایم بی۔ کی رائے ہے کہ اگر ڈاکٹر جینر ٹیکا چیچک ایجاد نہ کرتا تو نہ معلوم مہذب دنیا کی کیا نوبت ہوتی۔ جہاں کہیں یہ ناہنجار مرض پھیلتا ہے

ہزاروں لاکھوں جانیں تباہ کرلیتا ہے۔ اور پھر غضب تو یہ ہے کہ ہمارے
ملک میں ایسے ایسے قبیح توہمات سے کام لیا جاتا ہے کہ جان بوجھ کر
مریض کو درگور کیا جاتا ہے ٹیکا چیچک تو مذہبی لحاظ سے گویا کفر سمجھا جاتا ہے
بلکہ بسا اوقات لوگ اولاد کا مرنا قبول کرتے ہوں۔ مگر ٹیکا چیچک پر رضامند
نہیں ہوتے۔!

اطبائے مغرب کی رائے ہے کہ چیچک سے بچنے کے واسطے ٹیکا چیچک
سے بڑھ کر اور کوئی مفید اور بے خطا تدبیر نہیں۔ اور اگر کسی ملک میں یہ مرض
اکثر دورہ کیا کرے تو سات سال بلکہ اس سے بھی کم وقفہ سے ٹیکا
چیچک لگوانا چاہیئے۔ ۶ ہفتہ سے تین ماہ کی عمر تک کے ہر ایک بچہ کے ٹیکا
لگوانا ضروری ہے۔ اور یہ ٹیکا تازہ اور تندرست بچوں کی لمف کے طرف سے
لگنا چاہیئے۔ اور جبتک اچھی طرح آبلہ نہ اُٹھے دوبارہ اور سہ بارہ ٹیکا لگوانا
چاہیئے۔ اور صرف ایک ہی دفعہ ٹیکا لگوانا کافی نہ ہوگا۔ بلکہ دو تین مرتبہ لگوانا
ضروری ہے۔ کیونکہ گو اکثر ایک ہی دفعہ ٹیکا لگوانے سے تمام عمر انسان چیچک
سے محفوظ رہا ہے۔ لیکن بسا اوقات اچھی طرح چیچک کی محافظت نہیں ہوسکتی
ہے۔ اور یہ کمبخت مرض لاحق ہوگیا ہے۔ اور ہر ایک والدین کو اپنا فرض
سمجھنا چاہیئے کہ جبتک وہ اپنے بچہ کے ٹیکا چیچک نہیں لگواتے وہ ایک طرف
تو بچہ کے واسطے ایک قبر کھود رہے ہیں جس میں قبل از وقت بچہ کو جانا پڑے
اور دوسری طرف اس کی وضع انسانی کو ایک طرح داغدار بنا رہے ہیں جسکے
واسطے تمام عمر اسکو کف افسوس ملنا پڑے گا۔!

جیسا کہ قاعدہ ہے ٹیکا چیچک کہنی سے اوپر اور شانہ سے کچھ نیچے بازو
پر لگایا جاتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ اسی جگہ ٹیکا لگایا جاوے بعض ڈاکٹر

اور مقامات پر بھی لگاتے ہیں۔ اور ان سے بھی اتنی ہی کامیابی ہوتی ہے
عموماً ڈاکٹر گر یپھرو یتر کی کسی نیدٹر سے بالعکس اور سوئے سے ٹیکا
لگایا جاتا ہے۔ چند ایک خراش جلد پر کر دیئے جاتے ہیں۔ اور پھر عمدہ اور صاف
لمف نہایت احتیاط سے اُسپر لگادی جاتی ہے۔ جبتک بازو اچھی طرح خشک
نہ ہوجائے اسکو کپڑے سے چھپانا نہیں چاہیئے۔ اگر ٹیکے میں کامیابی ہوئی
ہے تو خراشوں پر کچھ نہ دکھلائی دیگا۔ صرف چند ایک خفیف سی لکیریں نظر
آئینگی۔ پھر تین چار روز بعد خفیف سی سرخی نظر آئیگی۔ پانچویں روز ذرا سا
خفیف چھالا دکھلائی دیگا۔ یہ بڑہتا رہیگا۔ اور پھر دوسرے (چھٹے دن) اسکے
گرد ایک سرخ خط نظر آئیگا۔ ساتویں روز چھالا بڑہ جائیگا۔ اور اسی طرح تبدریج
اس میں ترقی ہوتی جائے گی۔ پھر اسکا پانی نکل جائیگا۔ اور ۱۲ ویں روز تک
خشک ہوجائے گا۔ اور پھر کھرنڈ اتر جائے گا۔ مگر ٹیکا و چیچک میں لمف کی بابت
احتیاط رکھنی چاہیئے۔ اور جب تک عمدہ اور صاف لمف نہ ملے ہرگز ٹیکا نہ
لگانا چاہیئے۔*

جب ہر طرح سے بخوبی احتیاطی تدابیر عمل میں لائی جائیں۔ اور پھر بھی
چیچک نکل آئے تو اس میں کچھ شک نہیں کہ وہ ہرگز خوفناک نہ ہوگی۔ اور
مطلق چہرہ پر داغ نہ ہونگے۔*

چیچک کپڑوں۔ لکڑی چھتری۔ خط۔ اور ایسی ہی اور تمام اشیائ
سے بھی ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ سکتی ہے۔ علاوہ ازیں بچوں کو چیچک

لہ اکثر اسطرح بھی ٹیکا لگاتے ہیں کہ نشتر کی نوک پہلے بچھڑے کے دانہ میں تر کرکے
بازو پر جلد کے نیچے اتار دیتے ہیں۔ اور اسطرح لمف انسان کے جلد میں چلی جاتی ہے
اور بعد میں نتیجہ وہی ہوتا ہے جو سوئے سے ٹیکا لگانے کا ہوتا ہے۔*

سکارلٹ فیور۔ اور دیگر امراض اکثر اس طرح بھی لاحق ہوتے ہیں کہ بلاتمیز ہر ایک برتن میں انکو پانی پلا دیا جاتا ہے۔ اول تو ایک ہی برتن سے مختلف آدمیوں کا بلاتمیز تندرستی اور بیماری کے منہ لگا کر پانی پینا قابل اعتراض ہے۔ لیکن بچوں کی حالت میں خاصکر اس سے پرہیز اور اس میں احتیاط کرنا چاہیئے۔ اور صرف بچوں کے واسطے ہی احتیاط ضروری نہیں۔ بلکہ شیرخوار بچوں کے واسطے یہ سب سے بڑھکر ضروری ہے کہ دائیہ اور والدہ کو بھی حد درجہ کی احتیاط کرنی چاہیئے۔

مریض کے کپڑے

مریض کے کپڑوں کے بارہ میں بھی بہت احتیاط درکار ہے۔ اون کے کپڑوں میں مرض عرصہ تک رہتا ہے۔ اور ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ سکتا ہے۔ چنانچہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ سکارلٹ فیور ان کے کپڑوں سے دو دو برس کے بعد بھی پھیلگیا ہے۔ لہذا متعدی امراض کے بارہ میں بہت ہی مناسب ہوگا۔ اگر ہر ایک شخص عمدہ اور لایق طبیب سے مشورہ کرکے کارروائی کرے۔ جب کبھی گھر میں کوئی بیمار ہو۔ یا خود کوئی بیمار ہو۔ تو حکیم یا ڈاکٹر سے صلاح لے اور اس کے مشورہ پر کاربند ہو۔ افسوس ہے کہ عام خیال ہمارے بعض تعلیم یافتہ لوگوں میں پھیلتا جاتا ہے۔ کہ جب کہیں متعدی مرض ہو وہاں یہ مکان میں گندہک جلالیں۔ یا چونہ کوئلے وغیرہ چھڑک لیں کافور تھوڑا سا رکھ لیں۔ اور بس پھر انکے خیال میں نہ کسی ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ اور نہ کسی حکیم کی۔ مگر یہ اچھی طرح تحقیق سے ثابت ہو گیا ہے کہ جب کبھی ہوا خراب ہوگی یا مکان میں متعدی امراض کی اشاعت کا خوف ہوگا یا کسی خاص چیز کی طرف سے بے اطمینانی ہوگی کہ اس میں متعدی امراض کے جرم موجود ہیں۔ اسوقت جب تک اس قدر گندہک نہ اس کو دیجائے کہ

لٹمس کاغذ (نیلا کاغذ) پراسکا صاف صاف اثر ہوسکے۔ اس وقت ہرگز
گندہک کا دہواں کافی نہیں ہوسکتا۔ علاوہ ازیں مناسب یہ ہے جب
کبھی کسی مکان میں کوئی شخص چیچک۔ سکارلٹ فیور۔ ڈفتھیریا۔ یا کسی
اور متعدی مرض میں مبتلا ہو۔ تو اس کی اشاعت عموماً ذیل کے تدابیر پر
عمل کرنے سے اگر بالکل نہیں تو بہت کچھ رُک سکتی ہے۔ اور مرض بہت
کم خوفناک بن سکتا ہے۔ اور ان تدابیر پر اس طرح عمل ہونا چاہیئے۔ کہ
جسطرح کسی قانون قدرت پر :-

جہانتک ہوسکے مریض کو مکان کے اوپر کے حصہ میں سب سے علیحدہ
کسی ایسے کمرہ میں رکھو جہاں ہوا کی آمدورفت کا سب سے عمدہ ذریعہ ہو۔
ایک ایسا شخص اس کی تیمارداری کرے جو اس بیماری کے زد سے پہلے ہی
سے محفوظ ہو۔ یعنی جیسکے پاس ڈاکٹر یا حکیم کے مشورہ سے ایسے اشیاء مہیا ہوں
جو اس کو اس بیماری کے زد میں نہ آنے دیں۔ جس کمرہ میں مریض ہو اسمیں
نہ پردے ہوں۔ نہ فرش ہو۔ نہ کوئی اونی کپڑا ہو۔ اور نہ کوئی فضول اور
مزید اسباب ہو۔ کمرہ کی صفائی کا حد درجہ خیال رکھنا چاہیئے۔ اور اس کے
واسطے سب سے بہتر اور مناسب تدبیر یہ ہو گی۔ کہ ایک ٹب رکھے ہوئے
جس میں سنیٹاس۔ کلور آئڈ آف لائم۔ یا سٹرانگ۔ کاربولک ایسڈ سالیوشن
(ایک چمچہ ایسڈ اور نصف پنٹ پانی) ہو جس میں مریض تھوکا کرے۔ جتنی
مرتبہ ضرورت ہو مریض کا لباس اور کپڑے تبدیل کرو۔ لیکن جو کپڑے مریض
کے اتارے جائیں ان کو خشک گھر میں لیکر نہ نکلو۔ یعنی جب کمرہ سے باہر
نکالو۔ ان کو پہلے خوب پانی میں تر کر لو۔ اور یہ پانی اس طرح ہو کہ ایک بڑا
سا ٹب جسمیں کاربولک ایسڈ سلیوشن (چار اونس رقیق کاربولک ایسڈ

فی گیلن پانی کے واسطے) جو ہر وقت کمرہ میں رکھا ہے - اور جو نہی کوئی
کپڑا اتارو اس پانی میں تر کرلو - اور پھر باہر لیجاؤ - تیماردار کے بدن پر ایک
کپڑوں کے اوپر ایک ڈھیلا ڈھالا چوغہ سر سے پیر تک ہونا چاہیئے - اور سر پر ایک
تنگ ٹوپی ہر وقت رہے - اور جب یہ باہر جائے تو ٹوپی اور کمر کا چوغہ اتار کر کمرہ میں
رکھ جائے اور ہاتھ پیر اور منہ اچھی طرح دھوکر صاف کرلے - جیبی رومال اور
جھاڑن کبھی استعمال میں نہ آنے چاہیئے - بلکہ ان کی بجائے کپڑوں کے ٹکڑے
استعمال میں رہیں جو دوسرے تیسرے جلا دیئے جایا کریں - گلاس پیالے اور
چینی اور شیشے کے اور برتن کمرہ سے باہر لیجانے سے پیشتر کسی ایسے پانی
میں دھونے چاہیئے جس میں کوئی ڈس انفکٹنٹ ملا ہوا ہو - مثلاً دو پونڈ
گرین وٹریائل (سلفیٹ آف آئرن) ایک گیلن پانی میں ملا ہوا ہو
یا کاربولک سلیوشن ملا ہوا ہو - اور پھر فی الفور دھوتے ہی کمرہ سے باہر
لیجانے چاہیئے علاوہ اسکے ایک چادر کاربولک ایسڈ سلیوشن (یا دو گنی
پانی میں ہو یا ایک گیلن میں آدھ غٹپ ہو) میں بھگو کر کمرہ کے دروازہ
پر یا جو آنے جانے کا راستہ ہو اس میں لٹکا دینی چاہیئے تاکہ بیماری کے
اجرام اسمیں اٹک جائیں - اور اس کمرہ سے کسی دوسری جگہ منتقل
ہونے پائیں - *

جب مریض کو آرام ہو جاوے - تو دس روز تک اسکو پھر بھی اسیطرح
علیحدہ کمرہ میں احتیاط سے زیر حفاظت رکھنا چاہیئے ہر روز اوس کو
پانی میں نہلانا چاہیئے - مگر نہلانے سے پہلے پانی میں ایک اونس سٹرنگ
کاربولک ایسڈ ملا لینا چاہیئے - اور خصوصاً سینٹا سر پر اچھی طرح لگانا چاہیئے
کیونکہ مرض کا زہر اکثر بالوں کی جڑہ میں باقی رہتا ہے *

اسکے بعد کمرہ میں ہر ایک چیز کو دہونا چاہیئے۔ فرش۔ دیواریں۔ میز کرسی چارپائی۔ کپڑے۔ کوئی چیز بغیر دہوئے نہ چھوڑنی چاہیئے۔ اور جس پانی سے دہونا چاہیئے۔ اس میں کاربو لک ایسڈ سلیوشن۔ اور صابن اچھی طرح ملا لینا چاہیئے۔ پھر تمام اسباب دہو کر اور اسی کمرہ میں رکھ کر تمام دروازے اور روشندان بند کر کے اس میں ایک پونڈ گندہک فی ۱۰۰۰ مکعب فیٹ جسامت کی جنگلے سے جلائی چاہیئے۔ اور اس امر کی احتیاط چاہیئے کہ گندہک کی دہوئیں ۲۴ گھنٹہ تک کمرہ کے اندر رہے۔ اسکے بعد تمام کمرہ کے دریچے اور دروازے ایک ہفتہ تک برابر کھلے رہنے چاہیئے تاکہ ہوا اچھی طرح آتی جاتی رہے۔ اور پھر اسکے بعد اس کمرہ کو مرض متعدی سے پاک و صاف سمجھنا چاہیئے۔

دنیا میں جو بواعث ہمارے دوران عمر کو کم کرتے ہیں۔ اور مزید العمری کی تحصیل میں ہمارے مزاحم ہوتے ہیں۔ اور اس دنیاوی پُر مسرت زندگی کو ہمارے واسطے ایک وبال بنا دیتے ہیں۔ ان سے ہم کو واقفیت ہونا بہت ضروری ہے۔ اور اس امر کا علم ہونا بہت ہی مفید ہے کہ کس طرح وہ ہماری زندگی پر اپنا مہلک اثر پیدا کرتے ہیں۔

جس طرح کوئی جہاز ساحل بحر سے روانہ ہوتا ہے۔ تو اس سے قبل جہاز کا ناخدا راہ میں جو جو مقام آئینگے۔ اُنکے نقشوں سے ہر طرح اپنی جہاز کی سلامتی اور بندوبست کر لیتا ہے۔ اسی طرح انسان کو چاہیئے کہ اس دنیا کے

سمندر میں اپنا جہاز عمر چلانے سے قبل راستہ کے ہر ایک پہلو پر غور کر کے ہر ایک چٹان اور طوفانی مقام کا علم حاصل کر لے۔ اور ہر ایک نشیب و فراز سے بخوبی واقف ہو جائے۔

اس قسم کا علم دو طریق سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اول تو اسطرح کہ ہم خود ہر ایک مرض کی تحقیق و تفتیش کریں۔ اسکے بواعث اور وجوہات پر غور کریں اور اسکے ازالہ اور علاج کے تدابیر دریافت کریں۔ اور دوسرے کہ قصص الاولین موعظ الآخرین ہیں تو دلسے کاربند ہوں۔

جسقدر امراض ہم کو لاحق ہوتے ہیں ان کا تعلق انہی اسباب اور ذرائع سے ہوتا ہے جنپر ہماری زندگی اور دوران حیات کا دارومدار ہے جیسے سردی گرمی۔ روشنی۔ ہوا۔ پانی۔ وغیرہ۔ اس میں شک نہیں کہ سردی اور گرمی دو خاص اسباب ایسے ہیں کہ انسے ہم مر بھی سکتے ہیں۔ اور زندہ بھی رہ سکتے ہیں۔ اور علاوہ اسکے اس انگریزی مثل میں کچھ شک نہیں کہ "حرارت زندگی ہے اور سردی موت" اور یہ ہر ایک شخص جانتا ہے کہ حد سے زیادہ حرارت اس طرح انسان کے واسطے مہلک ہے جیسے حد سے زائد سردی۔

بجز حرارت کے تعلق کے روشنی جب زیادہ ہو جاتی ہے تو اُسوقت تمام بدن پر نہیں بلکہ صرف ہماری بصارت پر ہی اثر کرتی ہے۔ اور اکثر روشنی ہی کی کمی کی وجہ سے ہمارے ولادسپت قامت۔ بھنگم۔ زرد رو۔ دائم المریض ہوتا ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے اس میں خون کا بالکل نام ہی نہیں ہے۔ اور اسی بنا پر ملک اٹلی میں ایک مشہور مثل ہے کہ جہاں روشنی نہیں جاتی بیماری چلی جاتی ہے۔ روشنی کا جو اثر جانداروں کے

نشوونما اور روئیدگی پر پڑتا ہے۔ اس کی مثال نہائیت واضح طور پر یہ ہے
کہ ڈاکٹر ہیمنڈ نے ایک دفعہ چند ایک مینڈکوں کے بچے جو نامکمل
حالت میں تھے اور جن کو ٹیڈپول کہتے ہیں۔ ایک برتن میں رکھے جس میں
روشنی کے واسطے کوئی رستہ نہ رکھا۔ اس طرح ۱۲۵ روز گذر گئے۔ اور
اس بچہ کی شکل مکمل نہ ہوئی۔ حالانکہ چند ایک اور بچے ایک ایسے برتن میں
رکھے گئے جہاں روشنی کو بخوبی دخل تھا۔ اور وہ ۱۵ روز ہی میں مکمل ہو گئے
علاوہ ازیں ایک روزمرہ کی مثال ہم کو یہ ملتی ہے کہ ایک کھیت میں گیہوں
بوئے جاتے ہیں جس قدر درخت گیہوں کے کسی بڑے بوٹے کے سایہ کے
نیچے ہوتے ہیں وہ ہرگز اس قدر تکمیل اور نشوونما نہیں حاصل کر سکتے جتنے
وہ درخت جو کسی بوٹے کے سایہ کے نیچے نہیں ہوتے۔

بجلی بھی انسان کے واسطے ایک ضروری چیز ہے۔ اور اس کی خرابی کے
بھی اثر نہائیت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ جو لوگ اعصابی درد یا ایسی ہی کسی
اور مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو اس وقت اس کی قدر آتی ہے۔ جب
بجلی چمکتی ہے یا دل گرجتا ہے۔ اور تکلیف سے ان کی جان پر بنتی ہے۔
اور بسا اوقات ایسا ہوا ہے کہ اس بجلی میں خرابی لاحق ہو جانے سے انسان کا
دماغ خراب ہو گیا ہے۔

نسل سے بھی بیماری میں بہت کمی بیشی لاحق ہوتی ہے۔ اس ملک
میں ہم کو ایسے موقع بہت کم ملتے ہیں کہ ہم کو محفوظ النسلی کے اثر لوگوں پر
صاف صاف معلوم ہو سکیں۔ البتہ امریکہ جیسے ملک میں جہاں دو نسلیں
مخلوط ہیں ہمکو اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ سکارلٹ فیور بہ نسبت دیگر خاندانوں
کے جو بلحاظ نسل کے اس سے مختلف ہیں۔ یہ بیماری ایسی عالمگیر نہیں ہے

ماہ اسلام وفوائد

مختلف ملکوں میں امراض۔

علاوہ ازیں ہم کو ان میں ڈفتھیریا۔ مرگی۔ فالج۔ سکتہ اور اور ایسے امراض
بھی بہ نسبت دیگر مقامات کے بکثرت ملتے ہیں۔ اسی طرح آئرلنڈ کے
لوگوں میں دق کا بہت میلان ہے۔ برعکس اسکے اہل جرمنی دق کینسر
(سرطان) اور خنازیر (سکروفیولا) سے ایک حد تک مستثنےٰ ہیں۔ مگر
چیچک۔ ٹائفائڈ۔ اور ٹائفس فیور (تپ محرقہ) کی بہت زد میں ہیں۔
علےٰ ہذالقیاس اہل ڈنمارک۔ اہل سویڈن۔ اور اہل ناروے میں پیچش
اسہال۔ اور عام بخار کا زیادہ میلان ہے۔ مگر مرگی۔ فالج۔ کینسر (سرطان)
اور کالی کھانسی سے بمقابلتاً مستثنےٰ ہیں۔

عمر کا اثر

عمر کا اثر بھی بلحاظ مرض کے کم قابل غور ہے۔ تفتیشات شمار اعداد سے
ثابت ہو گیا ہے کہ ۱/۲ بچے پہلے ۵ مہینہ میں اور اکثر تیسرے ماہ تک بوقت
پیدائش سے سکارلٹ فیور اور دیگر متعدی امراض جیسے نیومونیا اور کالی
کھانسی سے مر جاتے ہیں۔ بیس سے چالیس تک علے العموم دق وسل کا اکثر
خوف رہتا ہے۔ مگر اسکے بعد ادبار کا زمانہ شروع ہو جاتا ہے اور بتدریج
وہ وقت آجاتا ہے کہ جب ہم کہا کرتے ہیں کہ پیری و صد عیب۔!

سردی گرمی

سردی اور گرمی کا کچھ ذکر ابتدا میں ہو چکا ہے مگر بحیثیت اسکے کہ انسان
کے دوران حیات کی کمی و بیشی کے یہ بھی دو بڑے بڑے اسباب ہیں۔ انکا
یہاں کسیقدر مفصل ذکر کر دینا نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ
ہپوکریٹیس "والد ادویات" کے زمانہ کے یہ مثل کہ "گرمی کے امراض
سردی کے آمد سے رخصت ہوتے ہیں۔ اور سردی کی امراض گرمی کی آمد
سے سدھارتے ہیں" کچھ معنے رکھتے ہے۔

اس امر کا خاصکر خیال رکھنا چاہیئے کہ سورج کی شعاعیں جیسے سیدھی

ہمارے سر پر پڑتی ہیں اُسوقت بہت ہی خطرناک ہوتی ہیں - اور اس سے
وہ تکلیف پیدا ہوتی ہے جسے لو لگنا کہتے ہیں - کثرت دھوپ کا فوری اثر
منجملہ اور نقصانات کے یہ ہوتے ہیں کہ غشی طاری ہونے لگتی ہے - سر
چکرانے لگتا ہے - اور ہوش وحواس رخصت ہونا شروع ہو جاتے ہیں - اور
اس مزید العمری اور صحت کے دشمن سے بچنے کے واسطے سب سے عمدہ یہ
تدبیر ہے کہ ۱۱ بجے دوپہر سے ۴ بجے سہ پہر تک جہانتک ہو سکے باہر دھوپ
میں نکلنے سے احتراز کیا جائے - اگر بالفرض دھوپ میں نکلنا ضروری
بھی ہو تو سر پر بھیگا رومال - پینج - یا تھوڑے سے سبز پتے رکھ لینا مفید ہوگا
اور اگر ذرا بھی سر میں چکر محسوس ہو یا غشی معلوم ہونے لگے تو فوراً مریض کو
سایہ دار درختوں کے نیچے کسی سرد جگہ لیجانا چاہیئے اور گردن اور سینہ اور سر
کو آہستہ آہستہ چھوٹے چھوٹے برف کے ٹکڑوں سے ملنا چاہیئے - یہانتک
کہ بدن کی حرارت قدرتی حالت میں ۹۸،۴۵ فارن ہیٹ کے مقیاس الحرارت
تک آجائے -

جن لوگوں کے بدن نازک اور رنگ گورے ہوں ان کو خاص کر دھوپ
سے بچنا چاہیئے -

گرمی کا اثر بچوں پر بھی بہت برا پڑتا ہے جس سے ان کو اکثر اسہال
یا ہیضہ بعض اوقات لاحق ہو جاتا ہے -

سردی بھی کم مضر نہیں - جب ذرا سی سردی بھی اپنا اثر کرتی ہے - تو
ایک عام نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ پیر پھٹ جاتے ہیں جیسا کہ ہم روز مرہ اپنے
ملک میں بکثرت لوگوں کو مبتلا دیکھتے ہیں - ناک اور کان اور چہرہ تک بھی
اس کا اثر پہنچ جاتا ہے - مگر چونکہ سردی میں قدرت اس کی زد سے انسان کو

اس طرح محفوظ رکھتی ہے کہ گرم خون کو دل سے رگوں میں بھیجتی ہے
لہذا سب سے عمدہ طریقہ ایسے موقع پر یہ ہے کہ جہانتک ہوسکے ہم اپنے
بدن کو حرکت میں رکھیں۔ اور حتے الامکان خون کو ایک جگہ ٹھہرنے نہ دیں
اور اگر ایسا نہ کریں تو خون کے دوران میں سستی لاحق ہونے لگتی ہے نیند
غالب آنے لگتی ہے۔ اور اعضائے و قوائے میں بتدریج خرابی لاحق ہونا
شروع ہوجاتی ہے۔ اور صحت عامہ میں فرق آجاتا ہے۔

سردی کے اثر کی ایک نہائیت عمدہ مثال ہم ذیل میں درج
کرتے ہیں:-

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ کپتان کگ ڈاکٹر سولنڈر اور ۱۹ اور ساتھیوں
کے ساتھ جزیرہ سڑاڈل فیگو میں برفباری کے ایام میں سیر کے واسطے باہر نکلے
چلنے سے پہلے ڈاکٹر سولنڈر نے سردی کے برے نتائج سے تمام جماعت
کو اچھی طرح آگاہ کردیا اور جتلادیا کہ خواہ کتنی ہی طبیعت سونے کو چاہیئے۔ مگر ہرگز
بھولکر بھی کوئی سونے کا ارادہ نہ کرے اور جہانتک ہوسکے اس خواہش سے
مغلوب نہ ہو کیونکہ انہوں نے کہا "جو کوئی ذرا بھی تھوڑی دیر کے واسطے
بیٹھے گا وہ سوجائیگا۔ اور جو سوجائیگا وہ پھر قیامت تک اس دنیا میں تو پیدا
نہ ہوگا"۔ مگر باوجود اسکے سب سے پہلے ڈاکٹر صاحب ہی طبیعت میں
سونے کی خواہش پیدا ہوئی۔ اور گویہ اسکے برے نتائج سے سب سے بڑھ کر
آگاہ تھے۔ انہوں نے اپنے ہمراہیوں سے بہت التجا کی کہ مجھ کو تھوڑی دیر کے
واسطے سونے دو۔ یہ لوگ ڈاکٹر صاحب ہی کی زبانی سونے کے برے نتائج
سے آگاہ ہوچکے تھے۔ چنانچہ انہوں نے اُن کو مطلق سونے کی اجازت نہ دی
اور اپنے ہمراہ لئے چلے گئے۔ مگر آخر کار یہ خود بھی کچھ سست ہوگئے۔ اور مجبوراً

سردی کا نقصان

دو حبشی غلام ڈاکٹر صاحب کے ہمراہ چھوڑ کر آگے چلے۔ یہ غلام بھی موقع کے منتظر تھے چنانچہ تھوڑی دیر بعد ڈاکٹر صاحب اور دونوں حبشی غلام سب سو گئے۔ اتنے میں اُنکے ہمراہی واپس آئے۔ اُنہوں نے آکر ان تینوں کو جگایا۔ ڈاکٹر صاحب تو بمشکل تمام جاگے مگر دونوں غلام صبح قیامت کے منتظر رہے۔ ڈاکٹر صاحب کو اُنکے ہمراہی آگ کے پاس لائے۔ اور مختلف علاجوں سے ان کی حالت بحال ہو گئی۔ مگر ایک عرصہ تک اُنکے ہاتھ پاؤں کام کے قابل نہ ہوسکے۔

جب بدن کی کسی حد کو سردی مار جائے۔ اور اس کی تمیز اس طرح ہوتی ہے کہ وہ مقام مردہ ہو جاتا ہے۔ اور زردی مائل سفید رنگ کا ہو جاتا ہے تو سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ یا تو برف آمیز پانی سے اس مقام کو آہستہ آہستہ ملکر دھویا جائے یا برف سے رگڑ دینا چاہیئے۔ اس سے بہت فائدہ ہوگا (دیکھو ابواب گذشتہ)۔

ایک اور مرتفع خیز اثر سردی کا یہ ہے کہ یہ پسینہ بند کر دیتی ہے۔ اور اس طرح مضر صحت فضلات بدن سے خارج نہیں ہوسکتے۔ ساتھ ہی اسکے ششش پر بہت دباؤ پڑجاتا ہے۔ اور ہم کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ علاوہ ازیں سردی سے کھال کے سکڑنے کے باعث جلد کے نیچے جو رگیں چھوٹی ہوتی ہیں ان سے بعض اوقات خون نکل آتا ہے۔ اور چونکہ ہر ایک انسان کے کسی نہ کسی عضو میں کوئی نقص ہوتا ہے۔ اُسی عضو پر سردی کا بُرا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً کسی کا پھیپڑا کمزور ہے تو یقیناً اس کو نیوموینا ہو جائے گا۔ یا انفلامشین پیدا ہو جائیگی۔ اگر زیادہ غفلت کیجائے تو دق۔ اور سل تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ سوائے اسکے اسہال بھی سخت تکلیف دہ لاحق ہو جاتے ہیں۔

ہاتھ پاؤں کو سردی مار جانے سے

سردی سے پسینہ بند ہوتا ہے

بدن کا فی الفور سرد پڑ جانا بھی مضر صحت ہے - اور اس کا احتمال تین طرح ہوتا ہے - اوّل نیند میں - دوئم سخت محنت یا ورزش سے پسینہ آنیکے بعد - سوئم گرم پانی میں نہانے کے بعد - اور ہم میں سے بکثرت اشخاص انہی بواعث میں کسی ایک نہ ایک کی وجہ سے کھانسی - زکام - نزلہ وغیرہ میں ہمیشہ منضبط رہتے ہیں -

سردی کے باعث اکثر ایک اور وجہ سے بھی زکام لاحق ہوتا ہے یا کسی اور قسم کی تکلیف پہنچتی ہے کہ لوگ علے العموم اچھی طرح گرمی نہیں پڑنے لگتی کہ اوائل موسم بہار ہی میں گرم کپڑے اُتار ڈالتے ہیں - اکثر بھیگے کپڑے پہننے یا بھیگی جوتی پہننے سے بھی زکام یا ریزش سے تکلیف پہنچتی ہے - اگر کسی شخص مذکورہ بالا غفلت سے کبھی تکلیف پہنچے تو اوس کو چاہیئے - کہ اگر بھیگے کپڑے بدن پر ہوں تو اُن کو فوراً اتار دے - پیروں اور ہاتھوں کو آگ پر آہستہ آہستہ سینکے - کسی گرم کمرے میں گرم کپڑوں میں لپیٹ کر بیٹھے - تاکہ خون کا دوران تیز ہو - اور پسینہ آ جائے - لیکن اگر پسینہ نہ آئے تو سب سے بہتر ہوگا کہ گرم گرم چائے کے ایک دو پیالے پیئے -

باب یازدہم (۱۱)

کسی ایک باب گذشتہ میں خوف کا ذکر کر چکے ہیں - کہ یہ انسان کے دوران حیات کو بہت کچھ کم کر دیتا ہے - لیکن یہ یاد رہے کہ موت کے خوف سے بڑھ کر کوئی خوف انسان کے واسطے مہلک اور اسکے دوران حیات کا جانی دشمن نہیں ہے - جو شخص اس خوف میں مبتلا رہتا ہے اوس کو ایک

لحظہ بھی زندگی کا لطف نہیں حاصل ہوتا۔ گو بظاہر یہ خوش رہنا چاہے۔ مگر اس کی جان میں جان نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ سمجھتا ہے کہ ابھی موت آئی اور سب ہیچ ہے اور اسطرح موت کا خوف کھاتے کھاتے وہ واقعی موت کے منہ میں قبل از وقت ہی جا پڑتا ہے۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ جتنا کوئی شخص موت سے زیادہ ڈر گیا اتنا ہی جلد مر گیا۔ :

اگر کوئی شخص تمام عمر خوش و خرم رہنا چاہتا ہے۔ حد عمر کو پہنچ کر اس دنیا سے رخصت ہونا چاہتا ہے۔ اور زندگی کا پورا پورا لطف اسکے سچے معنوں میں حاصل کرنا چاہتا ہے تو یہ مسئلہ اسکے دل پر نقش کا لحجر ہونا چاہئیے زندگی سے محبت کرو۔ اور موت سے نہ ڈرو۔ کیونکہ جو شخص موت سے ڈرتا ہے وہ خوشی کو الوداع کہتا ہے۔ اگر کسی قسم کی شادمانی بالفرض اس تک پہنچتی بھی ہے۔ تو وہ موت سے زہر آلود ہوتی ہے۔ یہ اس خرگوش کی طرح دنیا میں ہے جس کے پیچھے شکاری دوڑ رہا ہے۔ اور اس کو ایک دم قرار نہیں کہ بے چینی سے کسی جگہ دم لے۔ اور افسوس یہ ہے کہ بکثرت ایسے لوگ دنیا میں ملیں گے جو اس خوف میں بے اختیار مبتلا ہوں گے۔ لہذا میں یہاں چند قواعد ناظرین کے واسطے درج کرتا ہوں جو اگر ان پر عمل کرینگے تو ہر طرح مستفید ہوں گے۔ اور ان کی طرف سے مزید العمری کی تحصیل میں ایک معقول کوشش اور ساتھ ہی کامیابی ظہور میں آئے گی :۔

۱۔ جہاں تک اپنے آپ کو موت کے خیال سے بے تکلف بنا ہو میری رائے میں وہی شخص مزید العمری کے واسطے لائق ہے جو دنیا میں موت کو ایک معمولی بات سمجھتا ہے۔ اور اس کی مطلق پرواہ نہیں کرتا۔ اور یہ

گی سے محبت
موت سے
او

بات بتدریج عادت ذاتی سے حاصل ہوتی ہے۔ جیسے گورکن۔ یا مردہ شو۔ جو بتدریج عرصہ بعد عادی ہو جاتے ہیں۔ اور موت کا مطلق دل میں خیال تک بھی نہیں لاتے اُنکے نزدیک یہ ایک معمولی بات ہے۔ ؀

جس وقت کوئی شخص اپنی صحبت سے موت کے خیال کے لحاظ سے گورکن یا مردہ شو کی طرح ہو جائیگا۔ تو سب سے پہلا نتیجہ یہ ہوگا کہ اس کو ایک ایسی بشاشت خاص قسم کی محسوس ہوگی جو اس سے پہلے پاس بھی نہ پھٹکی ہوگی۔ ؀

اس عادت کو یہاں تک ترقی ملنی چاہیئے۔ کہ خواہ کیسی ہی خوشی وخرمی کا موقع ہو اور انسان کے دل میں موت کا خیال آئے۔ یا کوئی جنازہ بھی سامنے سے نکل جائے تو اس کو بالکل معلوم بھی نہ ہو کہ کیا ہوا ہے اور حالت موجودہ میں کسی طرح کا نام کو بھی فرق نہ آئے۔ ذرا سپاہیوں جہازرانوں اور کان کنوں کو دیکھو کیسا زندگی کا لطف اٹھاتے ہیں اور کس قدر زیادہ عرصہ تک زندہ رہتے ہیں (بشرطیکہ ناگہانی موت سے نہ مریں) اور کس وجہ سے ؟ اس وجہ سے کہ وہ موت کو ایک معمولی بات کے برابر سمجھنے کے عادی ہو گئے ہوں۔ ؀

علاوہ جو شخص موت کے خیال کا عادی ہے وہ ہمیشہ نیکبخت اور دیانتدار رہیگا۔ جب کوئی موقع آئے گا وہ فوراً موت کو یاد کرے گا۔ اور اپنی بدکرداری سے بچکر ہمیشہ نیکوکاری کی طرف مائل ہوگا۔ کیونکہ جو شخص موت کے خیال سے ڈرتا ہے وہ کبھی گوارا کرے گا کہ یہ دل خوش اور رنج آور خیال اسکے دل میں بارپا سکے۔ برخلاف دوسرے شخص کے کہ وہ موت کا خیال انہیں ذرا بھی تامل نہ کریگا۔ ؀

۲۔ بہت سے لوگ موت کی تکلیف سے دہشت کھاتے ہیں لوگوں کے دل میں روح کی بدن سے جدائی کی نسبت عجیب عجیب توہم آمیز خیالات جاگزین ہیں۔ جن کو سنکر انجان آدمی کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں لیکن اس قسم کے تمام خیالات واہیات اور لچر ہیں۔ کیونکہ اصل یہ ہے کہ جس طرح ہم کو دنیا میں آنے کی خبر نہیں ہوتی ویسی ہی ہم کو دنیا سے جانے کی بالکل خبر نہیں ہوتی۔ جیسا انسان کا قدرتی آغاز ہوتا ہے ویسا ہی قدرتی انجام لازمی ہے۔

مذکورہ بالا دعاوی کے ثبوت حسب ذیل ہیں:۔

انسان کو موت بالکل نہ محسوس ہونی چاہیئے۔ کیونکہ موت کے معنی میں قوت حیات کا زائل ہو جانا ہے۔ اور انسان کو اگر کوئی چیز محسوس ہوتی ہے تو قوت حیات ہی سے محسوس ہوتی ہے۔ چنانچہ جوں جوں قوت حیات زائل ہوتی جاتی ہے ہماری جان نکلتی ہے۔ اور جبتک قوت حیات زائل نہ ہو۔ ہم بالکل مر نہیں سکتے۔ علاوہ ازیں ہم کو تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ قریبًا مرنے لگے تھے۔ اور ایک حد تک مردہ ہو گئے تھے۔ جب وہ موت کے منہ سے نکلے ہیں تو اُن کی زبانی معلوم ہوا ہے کہ موت کا حال ان کو بجز اُن کے اور کچھ نہیں معلوم ہوا کہ اُن پر ایک غشی طاری ہو گئی تھی۔ لہذا ہمکو مردہ کی سسکیوں۔ گھنگرو بجنے۔ اور ہاتھ پیر مارنے سے ہرگز مغالطہ میں نہ پڑنا چاہیئے۔

جو علامات مردہ پر اس حالت میں طاری ہوتی ہیں جس کو اصطلاح عام میں جان کنی کہتے ہیں۔ جیسے ہاتھ پیر مارنا اور گھنگرو کا بجنا وہ صرف دیکھنے والوں کی نگاہ میں تکلیف دہ ہیں۔ مردہ کو ان کی بالکل خبر نہیں ہوتی۔ وہ

اصلی موت کیا ہے

بالکل بیہوش ہوتا ہے۔

۳۔ دنیا کو کبھی حقارت کی نگاہ سے مت دیکھو۔ دنیا سے بڑھ کر انسان کے واسطے خدا تعالےٰ کی اور کیا برکت ہوسکتی ہے؟ اَلدُّنْیَا مَزْرَعَۃُ الْاٰخِرَۃِ ا دنیا آخرت کے واسطے تمہاری کھیتی ہے۔ اسمیں عمدہ درخت لگاؤ تاکہ آخرت میں انکے پھل کھاؤ۔ یہی وہ مقام ہے جہاں توشہ آخرت جمع کرنا ہے۔ یہاں انسان کو چاہیئے کہ اپنی زندگی کے ایک ایک لمحہ کی قدر کرے۔ اس سے مستفید ہو۔ اس کو اچھی طرح کام میں لائے۔ اور جو گھڑی اوس کو ملے۔ اس کا حظ اٹھائے۔ کیونکہ یہ قدرت کی بڑی بھاری نعمت ہے۔ اور اس کی خلاف ورزی کرنا خدا تعالےٰ کا کفران نعمت ہے۔

۴۔ جس دنیا کو جانا ہے۔ اس سے کبھی خوف نہ کھانا چاہیئے قاعدہ ہے کہ انسان کی طبیعت قدرتاً نئے مقام کی سیر سے خوش ہوتی ہے۔ یہ ہمیشہ نئی چیزیں دیکھنا چاہتا ہے۔ اور عین منشائے قدرت یہی ہے کہ یہ ہمیشہ نئی مختلف اشیاء کی سیر سے محظوظ ہو۔ پھر کیا وجہ کہ ہم اس دنیا کے نام سے خوف کھائیں جہاں ہم کو جانا ہے اور جو ہمارے واسطے بالکل نئی ہے؟ ہمیشہ اس دنیا کو یاد کرکے اپنے دل میں اس کا شوق پیدا کرنا چاہیئے کیسے کیسے عزیز دوست کیسے کیسے پیارے شفیق کیسے شفیق اقربا وہاں ہمارے موجود ہونگے جن کی ملاقات سے ہم وہاں جاکر محظوظ ہونگے۔ اور ایک نئی حالت میں ان کی دوستی ان کی اُنس ان کی یگانگت اور ان کی شفقت کا لطف اٹھائینگے۔

سستی کاہلی مضر

دوران عمر کے کم کرنے کے واسطے سستی بیکاری اور کاہلی بھی بہت بڑی

بڑی زبردست دشمن ہیں۔ کیونکہ ان میں مبتلا رہنے سے اعضائے و قوائے استعمال کے قابل نہیں رہتے۔ قدرت کا فتویٰ ہے کہ انسان اپنا پسینہ بہاکر روٹی کھائے۔ اور جسمانی لحاظ سے تجربہ اس کی سب سے بڑھ کر تصدیق کرتا ہے۔ علاوہ اس کے یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ کوئی کاہل یا سست آدمی کبھی مزید العمری کے درجہ تک نہیں پہنچا۔ اور جن لوگوں کو مزید العمری نصیب ہوئی ہے۔ ان کی تمام عمر پرلے درجہ کی چستی محنت اور کام کاج میں بسر ہوئی تھی۔

جس قدر جسمانی بیکاری اور سستی مضر ہے۔ اسی قدر دماغی کاہلی اور بے شغلی نقصان دہ ہے۔ کاہلی ایک ایسی چیز ہے کہ جس کو عام طور پر بہت نقصان دہ نہیں سمجھا جاتا ہوگا۔ لیکن میں اب تشریح کے ساتھ بیان کرتا ہوں کہ بتدریج کسطرح اسکا اثر انسان پر پڑتا ہے۔

جو شخص کاہلی میں اوقات بسری کرتا ہے۔ اس میں ہم کو کیا باتیں معلوم ہوتی ہیں۔؟ سب سے پہلے وہ جمائیاں لینے لگتا ہے۔ اور اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ کشش کو خون جاتے وقت راہ میں سست پڑ گیا دل اور رگوں کی طاقت پر بھی اسکا اثر پڑتا ہے۔ اگر عرصہ تک کاہلی برقرار رہے تو خون میں جابجا رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یہ جگہ بجگہ منجمد ہو جاتا ہے۔ قوائے انہضام میں کمزوری لاحق ہونے لگتی ہے۔ بیکاری۔ کمزوری پژمردگی۔ اور ہائپو کانڈر اسس (مراق) کے اثر پیدا ہونے لگتے ہیں مختصر یہ ہے کہ تمام قوائے میں کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ اور اس میں کچھ شبہ نہیں کہ یہ بدعادت دوران عمر کو اسطرح بہت گھٹا دیتی ہے۔

کاہلی جسمانی اور دماغی دونوں لحاظ سے سخت خوفناک ہے۔ ویکار ڈلے

ایک انگریزی مصنف ایک بچہ کا ذکر لکھتا ہے کہ اس کے والدین بہت غریب تھے جو صبح سے شام تک تمام دن وہ اپنے ہاتھوں کی محنت سے بمشکل روز کے گذارہ کے لائق کما سکتے تھے۔ جب بچہ پیدا ہوا تو یہ اوس کو ایک تنگ کھوری میں صبح سے شام تک لٹادیا کریں جہاں یہ پڑا پڑا اپنے ہاتھ پاؤں دیکھتا رہا کرے۔ ایک عرصہ تک یہ اسی حالت میں رہا۔ جب ذرا بڑا ہوا تو ایک کوٹھری میں اسے بند کر دیا جاتا جہاں یہ ایک جگہ بیٹھا رہتا۔ جب یہ خاص عمر کو پہنچا تو سخت بھدا اور بے وقوف نکلا اور مصیبت یہ ہوئی کہ زبان سے بالکل بول نہ سکتا تھا۔!

کاہلی کا اثر صرف اسی حد تک محدود نہیں ہے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر خطرناک ہے۔ جب کاہلی کے ساتھ پژمردگی اور رنج بھی ہو تو آخر کار انسان کو یہ خودکشی پر آمادہ کر دیتی ہے۔

ایک پرلے درجہ کے تجربہ کار انگریزی مصنف نے ایک بڑی ضخیم کتاب خودکشی پر لکھی ہے۔ اس میں یہ لکھتا ہے کہ مصنف ایک روز راہ میں اپنے ایک صورت آشنا سے ملا جس کے چہرہ سے پرلے درجہ کا خوص و فکر ٹپک رہا تھا مصنف اسکو اچھی طرح دیکھکر اس سے مخاطب ہوا:۔

"کیوں صاحب کہاں تشریف لیچلے"؟

صورت آشنا:۔ "دریائے ٹیمز کو"

مصنف:۔ "کیوں خیر تو ہے"؟

صورت آشنا:۔ "وہاں ڈوب کر مرنے کا ارادہ ہے"؟

مصنف:۔ "برائے خدا واپس آجاؤ۔ اور پہلے میری کتاب اس مضمون پر پڑھ لو۔!

صورت آشنا :- "خدا نہ کرے! میں اسی ملعون کتاب شیطان کی آنت کو پڑھ رہا تھا۔ کہ جس سے میری زندگی مجھکو دوبھر معلوم ہونے لگی۔ اور ایسا خوف اس سے میرے دل پر چھایا کہ میں نے خودکشی کا ارادہ کر لیا۔ اور اب میں گھر سے مستقل ارادہ کرکے نکلا ہوں۔ کہ دریا میں جاکر ڈوب جاؤنگا۔"

لیکن یہ کمبخت کاہلی ایسی عالمگیر ہے کہ کوئی مقام اس سے خالی نہیں اور کوئی فرد بشر اس کی سمیت سے بچا ہوا نہیں اور اگر لوگ یہ سوال کریں گے کہ پھر اس سے بچنے اور اسے دور کرنے کی تدبیر کیا ہے۔؟ انکے واسطے یہی مناسب ہے کہ باقاعدہ کسی شغل میں مشغول رہیں[۱]۔

خیال

خیال جو انسان کے واسطے ایک بیش بہا عطیہ قدرت ہے بعض اوقات اسکے دوران حیات کو ہی کم نہیں کر دیتا۔ بلکہ تھوڑی بہت عرصہ زندگی کو بھی اسپر ایک وبال بنا دیتا ہے۔ قوت خیال کی ہم کو بہت سی ایسی مثالیں ملتی ہیں۔ کہ جس کی بدولت انسان خواہ مخواہ مریض ہو جاتا ہے۔ اسطرح سے میراق کی صورت میں خیال انسان کے واسطے سم قاتل کا کام دیتا ہے۔ اس سے بیماری لاحق ہونے کی کتنی ایک بڑا عشا ہیں۔ اور اکثر ان لوگوں کو مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جو نہ حکیم ہوں اور نہ حکمت سیکھتے ہوں۔ مگر علم ادویات پر بہت سی کتابیں مطالعہ کریں لیکن حکیموں یا ماہران علم ادویات کی طرح اپنی واقفیت کو عمل میں لاسکے نہیں بلکہ

صرف مطالعہ طب باعث میراق ہے۔

[۱] برٹن انگلستان کا مشہور مصنف اپنی ایک نامی تصنیف میں لکھتا ہے:- وہ شغل جسکو قدرتی طبیب [illegible] کر سکتے ہیں انسان کی شادمانی اور مسرت کے واسطے ایسا ضروری ہے کہ گزشتہ قابلیت سستی کو "ام المصائب" بنانا کیا ہے۔

خود اپنے اوپر کریں۔

ڈاکٹر ھیوف لنڈ لکھتے ہیں:-

مراق ۱؎

"میں نے بہت سی مثالیں ایسی دیکھی ہیں جن سے اس امر کی بخوبی تصدیق ہوتی ہے۔ کہ خیال مراق کی صورت میں انسان پر عجیب عجیب جادو کرتا ہے۔ منجملہ ان کے ایک لیڈی کو میں نے ایک دفعہ دیکھا جس میراق کا اس قدر قابو تھا کہ جب اس سے کہا جائے کہ تمہارے فلاں مقام پر درد تو نہیں ہوتا۔ تو فوراً اس مقام پر اس کو درد ہونے لگتا۔ اگر کہا جاتا کہ تم کو فلاں مرض تو لاحق نہیں۔ تو فوراً اس کو اس مرض کا اثر اپنے بدن پر محسوس ہونے لگتا۔ چنانچہ میں نے خود ایک مرتبہ اس سے دریافت کیا کہ تمہارے سر پر درد تو نہیں ہوتا۔ اتنا کہتے ہی اسکے سر پر فی الفور درد ہونے لگا"

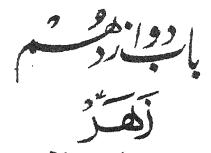
۲؎ زیادہ طبی کتابیں پڑھنا

اسی طرح ایک یوروپین مصنف ۲؎ لکھتا ہے کہ ایک شخص بیشمار طبی کتابیں پڑھتے پڑھتے واقعی خبطی اور مجنونی ہو گیا تھا۔

ایک جرمنی ڈاکٹر جو اپنے زمانہ کا بڑا عالم گذرا ہے لکھتا ہے کہ ایک شخص بوئرہاوے طبابت پڑھتے پڑھتے میراقی ہو گیا تھا۔ جب کبھی یہ اپنے استاد کے کسی لکچر میں شامل ہوتا جس بیماری پر وہ لکچر دیتا شاگرد اس بیماری میں فوراً مبتلا ہو جاتا۔ یہانتک کہ آخرکار اس کو علم طبابت سے کنارہ کرنا پڑا۔

۴؎ خیال کی مثال

اس سے بڑھ کر ایک نہایت عجیب مثال ایک یوروپین مصنف نے لکھی ہے کہ جرمنی میں ایک شخص تھا جو بیٹھے بٹھائے یہ خیال کر بیٹھا کہ آپ کو مردہ تصور کرنے لگا۔ روٹی پانی سب اس نے چھوڑ دیا اور یہ شخص مر گیا۔

گیا اور جو کوئی پوچھتا تھا اس سے کہدیتا تھا کہ میں مر گیا ہوں۔ اس پر اسکے
عزیز و اقارب کو بہت اندیشہ ہوا کیونکہ دو ایک روز میں یہ بھوک پیاس
سے واقعی مر جاتا۔ لہذا ایک شخص اور اسکے برابر آکر لیٹ رہا۔ اور کہنے لگا
کہ میں بھی مر گیا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد یہ اس سے کہنے لگا کہ۔ رو برو آؤ کچھ
ناشتہ کرلیں۔ کیونکہ مر کر بھی انسان کو کچھ نہ کچھ ہر روز اپنی جان رکھنے کے
واسطے کھانا پینا ضروری ہوتا ہے۔ چنانچہ اسطرح اس شخص نے اس میراقی
کو کھانا کھانے کی عادت ڈالوائی۔

اس سے مراد وہ اشیاء ہیں کہ خواہ ان کی قلیل مقدار ہی کیوں نہ ہو
انسان کے بدن پر ان کا بربادی بخش اثر پڑے۔ قدرتی طور پر ایسی اشیاء
بکثرت ملتی ہیں۔ اور وہ مختلف اقسام کی ہیں بعض کا اثر نہائیت بیّن
اور صدمہ انگیز ہوتا ہے بعض کا اثر پوشیدہ ہوتا ہے۔ بعض فی الفور
اثر کرتی ہیں بعض آہستہ آہستہ۔ بعض کے اثر بیرونی طور پر ہوتے ہیں بعض
کے اندرونی طور پر۔ اور اس میں کچھ شک نہیں کہ یہ اشیاء انسان کی جان
کی سب سے بڑھ کر دشمن ہیں۔

لہذا طریق مزید العمری کے واسطے یہ نہائیت ضروری ہے کہ
ان کا مشرح اور واضح بیان کیا جائے۔ اور ہر ایک شخص کو ان اشیاء

سے اچھی طرح آگاہی حاصل ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اپنی عمر میں قریباً ہر ایک شخص
کو ان میں سے ایک نہ ایک سے کبھی نہ کبھی اتفاق پڑتا ہے۔ اور پھر اُس وقت
اگر انکا اچھی طرح علم نہ ہو تو نتیجہ یقینی موت ہوتا ہے۔

ایک عام غلطی عوام الناس میں پھیلی ہوئی ہے کہ وہ صرف اس
چیز کو زہر سمجھتے ہیں جو کھانے سے زہریلا اثر پیدا کرے۔ اور منہ کے رستہ
انسان کے شکم میں پہنچے۔ لیکن اصل یہ ہے کہ سم اندرونی اور بیرونی دونوں
لحاظ سے سم ہو سکتے ہیں۔ خواہ اس کا ذریعہ بلاواسطہ برے رگیں
ہوں۔ خواہ منہ ہو۔ خواہ معدہ ہو۔ خواہ جلد ہو۔ خواہ ناک ہو۔ خواہ کان
ہوں۔ خواہ شش ہوں۔ اور خواہ ہوا ہو۔ اب اگر ان ذرائع میں سے
کسی ذریعہ میں تو بعض اوقات زہر کا اثر آہستہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات
کسی ذریعہ سے فی الفور ہو جاتا ہے۔ اور علاوہ اسکے زہروں میں بھی
فرق ہے۔ کسی کا اثر کسی عضو پر کچھ ہوتا ہے کسی عضو پر کچھ۔ یعنی ہر
ایک زہر کا اثر ہر ایک عضو اور قوت کے ساتھ مخصوص ہے۔

لہٰذا مناسب یہ ہوگا کہ زہر کی دو قسمیں قرار دیجائیں۔ غیر متعدی
اور متعدی جس میں سے آخر الذکر بہت بربادی بخش ہے کیونکہ یہ ایک
شخص سے دوسرے شخص تک ایک چشم زدن میں پہنچ جاتا ہے۔ (دیکھو
ابواب ماسبق)۔

غیر متعدی زہروں میں ذیل کے زہروں کا علم حاصل ہونا بہت ضروری
ہے:۔

سنکھیا

سنکھیا:۔ سب سے بڑھ کر بربادی بخش ہے۔ قلیل سے مقدار بھی (۲
یا ۳ گرین) ایک شخص کو نہایت تکلیف اور مصیبت سے مار دینے کیواسطے

کافی ہے بیشمار مثالیں ایسی ملتی ہیں کہ لوگ بباعث نادانی اور ناواقفیت کے ہی اس کی بدولت عدم کو سدھارتے ہیں۔ لہذا سب سے بہتر یہ ہے کہ یہ زہر جہانتک ہوسکے انسان کی دسترس سے باہر رکھا جائے۔ کیونکہ اس سے بمشکل ہی دوائی کے طور پر کچھ فائدہ نکل سکتا ہے۔ اور بہت اچھا ہو اگر دوکان داروں کو بھی اسکے رکھنے کی ممانعت ہوجائے۔

بعض اوقات احتیاط اور خبرداری سے بھی کچھ پیش نہیں جاتی۔ اور سنکھیا اپنا کام کرجاتا ہے۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ گھر میں کہیں دودھ رکھا ہے۔ اور چوہے نے پہلے سنکھیا کھایا جو آٹے میں ملا ہوا اسکے واسطے رکھا تھا۔ اور پھر اُسنے اس دودھ پر مُنہ ڈالا ہے۔ اور یہ دودھ انسان کی موت کا باعث بنا ہے۔ لہذا اگر چوہے مارنے کے واسطے کوئی چیز استعمال کیجائے تو وہ سنکھیا نہ ہونا چاہیئے۔ بلکہ کُچلا جس میں بہ نسبت سنکھیا کے انسان کے واسطے قریبًا کچھ خوف نہیں۔

سنکھیا سے مرنے کا ایک اور ذریعہ بھی ہے۔ یعنی سنکھیا آمیز رنگ رنگسازوں کو اسقدر تجربہ ہوتا ہے کہ وہ اس قسم کے رنگ کا اثر اپنے اوپر نہیں ہونے دیتے لیکن ایسے رنگ بچوں اور لاعلم آدمیوں کی دسترس سے دور رہنے چاہیئے۔ ساتھ ہی اس کے اُن کھلونوں کو بھی بچوں کے ہاتھ

سنکھیا دار رنگ[۱]

---

[۱] عرصہ دراز تک سنکھیا بطور دوائی کے استعمال ہوتا رہا ہے۔ جس وقت یہ معدہ میں جاتا ہے۔ فورًا خون میں جذب ہوجاتا ہے۔ اور اس کے ساتھ مل کر بدن میں پھرتا ہے جس سے اکثر جلد کے امراض کو فائدہ ہوتا ہے لیکن یہ ایک ایسی چیز ہے جو اول تو کوئی شخص کبھی استعمال نہ کرے۔ اور اگر بالفرض اتفاق ہو تو کسی نہایت تجربہ کار لائق حکیم کے ہاتھ سے استعمال کرے۔

ہیں نہ دینا چاہیئے - جنپر زنگ لگا ہو -

علاوہ اسکے بہت سے اشتہاری حکیم ایسے ادویات فروخت کرتے ہیں - جن میں سنکھیا کا جزو ملا ہوا ہوتا ہے - دعوے یہ کرتے ہیں کہ اس سے فلان مرض کو فوراً آرام ہوتا ہے - اور اس میں شک نہیں کہ اکثر کامیابی بھی ہوتی ہے - مگر افسوس کہ نتیجہ آخر کار بہت مہلک ہوتا ہے - اور لبسا اوقات سل اور ایسے ہی اور مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں -

سیسہ بھی کم خطرناک زہر نہیں ہے - اور اس وجہ سے یہ اور بھی باعث خطر ہے کہ اس کا اثر نہایت پوشیدہ اور آہستہ آہستہ ہوتا ہے - اور عموماً ایسا ہوتا ہے کہ انسان کو مطلق خبر نہیں ہوتی - اور اس کا اندر ہی اندر کام تمام ہو جاتا ہے -

جب کسی نہ کسی صورت سے عدم واقفیت کے باعث انسان سیسہ کھاتا ہے - تو آہستہ آہستہ اس کی صحت عامہ میں نقصان لاحق ہوتا جاتا ہے اور ایک دو برس بعد یہ سخت بیمار ہو جاتا ہے - اور اکثر ایسے برتنوں میں کھانا کھانے سے یہ اثر کرتا ہے جنپر سیسہ کی خراب قلعی کی گئی ہو -

سفید پاوڈر جو اکثر لوگ منہ پر لگاتے ہیں وہ بھی بہت نقصان دہ ہے - کیونکہ ان میں سے اکثروں میں سیسہ ملا ہوا ہوتا ہے - اور وہ ہمارے بدن میں دخل پا لیتا ہے - علاوہ اسکے جن کمروں میں نیا وارنش کیا گیا ہو - یا نئی سفیدی کی گئی ہو - ان کو بھی قبل از وقت استعمال کرنے سے احتراز چاہیئے - ایسے کمروں میں بے احتیاطی سے رہنے سے ششش میں زہر کا اثر ہو جاتا ہے جس سے اکثر ٹائفائڈ فیور اور دمہ کے لاحق ہو جانے کا بہت خطرہ ہوتا ہے - سیسے کے زہر کی عموماً یہ علامات ہوتی ہیں :-

سیسہ کے نقصانات

سفید پوڈر

قلعی میں سیسے ملے ہوئے برتنوں کے نقصانات

یہی حال نیلی مٹی ۔ ۔ ۔ ۔ پارہ اور تانبہ کے مرکبات کا ہے اور
انسے بھی بہت سخت احتیاط لازم ہے۔ خصوصاً آخر الذکر سے جو نہایت
سخت سم قاتل ہے۔ اور تانبے کے برتنوں میں کھانا پکانے سے بہت
احتیاط لازم ہے۔ اگر نمک بھی کثرت سے استعمال کیا جائے۔ اور اچھی طرح
کھانے میں حل نہ ہو جائے تو سخت تکلیف وہ ہوتا ہے اور زہر کے برابر
برابر قریباً اثر کرتا ہے۔ پھٹکڑی۔ اور شورہ بھی سخت مضر صحت زہر ہیں
اگر حد اعتدال سے تجاوز کر جائیں۔ اور اکثر ایسا اتفاق ہوا ہے کہ ان سے
ایسے ایسے خرابیاں لاحق ہو گئی ہیں کہ جنسے بمشکل تمام انسان کو لائق
و قابل ڈاکٹروں کی عرق ریزی سے نجات ملی ہے۔

بعض نباتات میں بھی بہت زہر ہوتا ہے جیسے افیون اور دھتورہ
وغیرہ۔ ہوا کا زہر بھی سخت مہلک ہوتا ہے۔ اس سے قبل ہم ہوا کی اچھی
طرح تشریح کر چکے ہیں۔ ہوا کے زہر کا احتمال عموماً تماشا گاہوں میلوں اور
دیگر ایسے مقامات میں ہوتا ہے جہاں کثرت سے لوگ جمع ہوں۔ سب سے
پہلی علامت کسی مقام کی ہوا خراب ہو جانے کی یہ ہے کہ وہاں لالٹینوں
یا چراغوں کی روشنی خراب ہو جائے گی۔ دھندلی پڑ جائے گی۔ بلکہ بعض
لالٹین یا چراغ خود بخود گل ہو جائیں گے۔ اور قدرت نے روشنی اور
انسان کی جان میں بہت کچھ تجنیس رکھی ہے۔ جو چیز ایک کے واسطے
مضر ہے وہی دوسری کے واسطے نقصان دہ ہے۔

جسطرح ایک تنگ کمرہ میں بہت سے آدمیوں کے بیٹھنے سے
ہوا خراب اور زہریلی ہو جاتی ہے اسی طرح کسی تنگ کمرہ میں بہت سے
چراغ یا لیمپ جلانے سے ہوا زہریلی ہو جاتی ہے۔ رات کو درختوں کے

نیچے جانا یا درختوں کے قریب سونا بھی مضر ہے کیونکہ ان سے رات کو ہوا زہریلی ہو جاتی ہے۔ اور دن کو صاف ہوتی ہے۔ اور اسی طرح پھول جن سے روح کو تفریح اور دماغ کو تر و تازگی حاصل ہوتی ہے۔ رات کے وقت زہریلے بن جاتے ہیں۔ لہذا رات کو پھولوں پتوں اور درختوں سب سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

غیر متعدی جسمانی زہروں کے بعد متعدی زہر ہیں۔ متعدی امراض کا ہم پہلے حال بیان کر چکے ہیں۔ اور اب یہاں ہم اس زہر پر بحث کرینگے جو ان سے پیدا ہوتا ہے۔

متعدی زہر جسمانی زہر سے بدرجہا سخت اور مہلک ہیں جسمانی زہروں پر بہت سی کتابیں موجود ہیں۔ ہر ایک کو کچھ نہ کچھ ان کا حال معلوم ہے۔ اور علاوہ ازیں قانون اور پولس اور گورنمنٹ بھی ان کے انسداد پر کمربستہ ہے۔ اگر کوئی شخص کسی کو جسمانی زہر دے تو فوراً پولیس اسے گرفتار کرتی ہے۔ اور قانون سے اسے اسکی پاداش ملتی ہے۔ بعض زہر ان میں سے ہر ایک شخص کو آزادانہ طور پر نہیں دستیاب ہو سکتے۔ مگر متعدی زہروں پر اتبک نہ کچھ چنداں خیال کیا گیا ہے۔ اور نہ خیال کیا جاتا ہے۔ باپ بیٹے کو متعدی زہر دیکر مار ڈالتا ہے۔ بیٹا ماں کو متعدی زہر دیکر ہلاک کر سکتا ہے۔ عورت خاوند کو اور دوست دوست کو اس سے درگور کر دیتا ہے۔ مگر نہ قانون پرسان حال ہوتا ہے۔ اور نہ گورنمنٹ اور نہ پولیس مداخلت کرتی ہے۔ نہ عدالت کچھ دست اندازی کرتی ہے۔ مزید براں جسمانی زہروں کا اثر تو ایک ہی شخص یا علیحدہ علیحدہ ایک ایک شخص پر ہوتا ہے۔ مگر متعدی زہر سے کنبہ کا کنبہ۔ شہر کا شہر۔ اور لشکر کے لشکر ایک

سوتے ہیں ان کو ہر پانی میں ان کی مضرت۔ (؟)

متعدی امراض۔

دم سے تباہ ہو جاتے ہیں۔ اور ملک ویران ہو جاتے ہیں۔

لہذا اگر علے العموم ناظرین ذیل کے قواعد پر کاربند ہو گئے اور اُن پر بلا تامل عمل کرینگے۔ تو اس میں کچھ شک نہیں کہ متعدی زہر سے ہمیشہ محفوظ رہیں گے۔ اور کبھی اسکی زد میں نہ آئیں گے۔

۱۔ صفائی کا حد سے بڑھ کر لحاظ رکھو۔ کیونکہ بہت سے متعدی زہر ہمارے بدن کی جلد سے جسم پر اپنا اثر کرتے ہیں۔ اور تجربہ سے ثابت ہو گیا ہے کہ اگر متعدی زہر کا اثر جلد پر بھی ہو گیا ہے تو وہ نہانے اور بدن صاف کرنے سے دور ہو گیا ہے۔ لہذا سب سے ضروری ہے کہ ہمیشہ بدن کو صاف رکھو کپڑے بدلتے رہو۔ منہ دانتوں اور بالوں کی صفائی کا بہت خیال رکھو۔ اور سر دھونے اور کنگھی کرنے میں کبھی غفلت نہ کرو۔

۲۔ ہمیشہ کمرہ میں ہواداری کا خیال رکھو۔ اور ہمیشہ تازی ہوا کی کمرہ میں آمد و رفت رہے۔

۳۔ ہمیشہ دل کو خوش و خرم رکھو۔ بشاشت اور مسرت کے متلاشی رہو۔

۴۔ کبھی ایسے شخص کے بدن کے ساتھ مت چھوو جس کے بدن پر کوئی زخم ہو۔ یا کوئی مرض ہو۔ یا اس کی تندرستی میں تم کو ذرا بھی کسی قسم کا شک نہ ہو۔ اور علاوہ ازیں نہ اسکے برتن کو نہ کپڑے کو۔ اور نہ کسی ایسی اور چیز کو استعمال کرو جسکو اس سے منہ سے ہاتھ سے یا پیر سے چھونا پڑتا ہو بلکہ مناسب تو یہ ہے کہ خواہ کوئی آدمی کیسا ہی تندرست ہو۔ اس کے گلاس یا برتن۔ حقہ وغیرہ کو اس کے استعمال کرنے کے فی الفور بعد خود مت استعمال کرو۔ اگرچہ کچھ عرصہ گزر جائے۔ اور واقعی ضرورت ہو تو چنداں مضائقہ نہیں

امراض ی۔

۵- جب کسی مقام پر کوئی متعدی مرض پھیلا ہوا ہو۔ تو کبھی بھولکر بھی رات کو باہر نہ نکلو۔ کیونکہ بہ نسبت دن کے رات کو متعدی زہر زیادہ انسان میں سرایت کرتا ہے۔ علاوہ اس کے اگر رات کو باہر جانے کی ضرورت بھی ہو تو کچھ کھا کر نکلنا چاہئے۔ اور اگر کوئی شخص تمباکو پینے کا عادی ہو تو بعض ڈاکٹروں اور خصوصاً ڈاکٹر ھیوف لنڈ کی رائے ہے کہ وہ تمباکو کو پی کر باہر نکلے۔

(۱۳) باب سیزدہم

جوانی میں ضعیفی

جسقدر اسباب دنیا میں دوران عمر کو کم کرنے والے ہیں۔ یہ اُن سب میں نہائیت زبردست ہے۔

جسوقت ہم مخلوق عالم پر نگاہ کرتے ہیں تو اُن ضعیفوں کا تو ذکر ہی نہیں جو درحقیقت زیادتی عمر کے باعث پیری کی منزل پر پہنچے ہیں ہم ایک کثیر تعداد اُن لوگوں کی دیکھتے ہیں جن کی عمر ابھی بیس یا تیس سے بمشکل ہی متجاوز ہوگی۔ مگر اُن کی شکل دیکھو تو ضعیفوں پر بھی سبقت لیگئے ہیں چہرہ اور بدن پر گوشت کا نام تک نہیں۔ ایک ایک ہڈی نمایاں اور بالکل ایک ہڈیوں کے ڈھانچہ کا گمان ہوتا ہے۔ رنگت زرد۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑے ہوئے۔ کمر جھکی ہوئی۔ نہ بدن میں چستی نہ چالاکی نہ اعضائے و قویٰ میں تر و تازگی۔ چہرہ پر شگفتگی کا نام تک نہیں۔ مجال کیا جو دو قدم

کہ میدان ہی کرکے چل سکیں۔ نگاہ اس قابل نہیں کہ تھوڑی دیر بھی کسی چیز کی طرف غور سے دیکھیں۔ اور سر کو چکر نہ آئے۔ حافظہ خاک بھی کام نہیں دیتا۔ نہ دماغ کسی قابل نہ ہاتھ پیر کارآمد۔ نہ بدن میں سکت۔ نہ بازوؤں میں قوت۔ زندگی کیا ہے ایک وبال ہے۔ کہ جس کو بھگت رہے ہیں۔

ہمارے نوخیز ابھی بارہ سال کے نہیں ہوتے کہ سن بلوغت کو پہنچ جاتے ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں اس کی ہم کو بیشمار مثالیں ملتی ہیں ۱۶ سولہ سال کی عمر میں نشوونما اور روئیدگی کی معراج پر پہنچ جاتے ہیں اور بمشکل بیس سال کی عمر ہوتی ہے کہ میدان زندگی میں اپنی برقراری کے واسطے اسقدر سخت جدوجہد کرتے ہیں۔ کہ سو برس سے زائد عمر کے بوڑھے کو شائد کرنی پڑتی ہوگی۔ چہرہ پر جھریاں پڑجاتی ہیں۔ اور ہر طرح پہلے درجہ کی ضعیفی اور پیری کی علامات ظاہر ہوجاتی ہیں۔ بال سفید ہوجاتے ہیں۔ آواز جھرجھری ہوجاتی ہے۔ اور اکثر تجربہ کیا گیا ہے کہ جب ایسے "بزرگوں" پر بعد از مرگ عمل جراحی کیا گیا ہے تو پسلیوں کی کارٹیلیج (غضروف) جو حد درجہ کی مزید العمری میں ہڈیاں بنتی ہیں مکمل پائی گئی ہیں۔

نوعمر جوانوں کی تشریح بعد از موت۔

اب مذکورہ بالا امور سے اندازہ ہوسکتا ہے کہ بنی انسان کے دوران عمر پر کیسے کیسے سخت حملے ہوتے ہیں۔ اور پھر ایسی حالت میں مزید العمری کی تحصیل کی کیا امید ہوسکتی ہے؟

مگر ان کی وجہ کیا ہے؟ اس کی اصل حقیقت [illegible] یہ ہے کہ قوت حیات قبل از وقت ہی تکمیل پاکر صرف ہوتی [illegible] زیادہ عمل سے بہت جلد کمزور پڑجاتی ہے۔ [illegible] ہوجاتی

ہیں۔ ان میں کرختگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ان کی ملائمت اور نرمی کی عدم موجودگی سے ضعیفی کا عالم چھا جاتا ہے۔

یہاں مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اس انسانی مصیبت کی نہایت وضاحت سے تشریح کر دیجائے تاکہ ناظرین انکے برخلاف عمل کرنے سے قبل از وقت دنیا سے اور زندگی جیسی نعمت بے بہا سے ہاتھ نہ دھو بیٹھیں۔ اگر کوئی شخص مزید العمری کی تحصیل کا شائق ہے۔ تو اسکے واسطے ذیل کی قواعد و تشریحات کے برخلاف عمل کرنا بہت ہی مفید ہوگا۔ اور اس کی مقصد دلی بر آنے میں اس سے بہت امداد ملے گی۔ اور وہ قواعد اور تشریحات یہ ہیں :-

۱- اخلاقی اور جسمانی ہر طرح اس امر کی سعی کرنا جہانتک ممکن ہو جلد تر سن بلوغت کو پختگی حاصل ہو۔ اور جہانتک ممکن ہو قوت حیات بکثرت صرف ہو۔ سن بلوغت کی شادی جو ہمارے ملک میں ایک وبا ہے عالم گیر ہے مصیبت مذکورہ بالا کی بڑی بھاری وجہ ہے۔

ہم اپنے نوجوانوں میں روزمرہ اس کی مثالیں پاتے ہیں۔ ایک عجیب حرص اسوقت طبیعت پر سوار ہو جاتی ہے جب یہ سن بلوغ کو پہنچتے ہیں دین و دنیا کسی کی خبر نہیں رہتی بعض تو عزت اور آبرو تک کو جواب دیتے ہیں۔ اور وہ عمل قدرت جو بطور ایک دوا کے ہونا چاہیئے ان کے واسطے شغل بیکاری تو کیا شغل تفریح بنجاتا ہے۔ اور فرائض و واجبات میں شمار ہونے لگتا ہے۔ جوانی کی امنگ میں آنکھوں پر پردہ پڑجاتا ہے۔ اور طبیعت زبان حال سے اسکی تصدیق کرتی ہے ؎

گرچہ بدنامی ست نزد عاقلاں ٭ ما نمے خواہیم ننگ و نام را

سن بلوغ کی شادی اور اسکا نتیجہ

۲ - اول گھڑی گھڑی سے حد درجہ کے نقصان آور اور خستگی کن کار
وبار میں مصروف ہو جانا۔ کئی کئی دن تک ریل گاڑیوں کی سڑکوں پر سفر کرنا۔ تمام
تمام رات بیٹھے جاگتے رہنا۔ اور ہر ایک آرام کی گھڑی کو کم کرنا۔ اس طرح
اول تو قوت حیات بہت زائل ہوتی ہے۔ اور دوسری رگیں جلد تر
سخت اور کرخت ہو جاتی ہیں۔

ہمارے ملک کے اکثر طالب علم اسی قاعدہ پر عمل کرتے ہیں کتاب پر
کو کیڑے کی طرح لگ جاتے ہیں۔ شام سے صبح کر دیتے ہیں۔ اور آرام
ذرا سا بھی نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ وہ جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اکثر
سن الشمس ہے۔

۳ - شراب اور نشی اشیاء کا استعمال کرنا۔

ہم ہزاروں مثالیں اُن خرابیوں کی اپنی روزمرہ کی زندگی میں دیکھتے
ہیں۔ اور جو نتائج ان سے پیدا ہوتے ہیں وہ ان میں سے کوئی بھی ایسا نہیں
جو قاطع حیات نہ ہو۔ میں نے اپنے رسالہ المحذرات من المسکرات میں تمام
منشیات۔ ان کے اثر۔ ان کی تشریح و توضیح اچھی طرح بیان کر دی ہے
اور ہر ایک شخص کو اس کا مطالعہ کرنا از بس مفید اور بہت ضروری ہے۔

۴ - غم۔ خوف۔ اور رنج عجیب طور پر اس مصیبت کے پیش خیمہ
بنتے ہیں۔ ہم کو بہت سی مثالیں ایسی ملتی ہیں کہ لوگوں کے بال جو رنگ
موسے کی طرح کالے تھے ایک رات میں بلکہ ایک گھنٹہ میں بباعث غم و
الم یا خوف کے سفید برف کی طرح ہو گئے ہیں۔ چنانچہ ہماری کتاب زینت
الشباب فی بیان کیفیت الشعر والخضاب میں اس کی وجہ اور تشریح
اچھی طرح بیان کی گئی ہیں۔ اور نہایت تحقیق سے متعدد مثالیں بہم

مرج ہیں۔

۵۔ عرصہ تک سردی کی زد میں رہنا یا سرد پانی سے نہانا جن سے رگیں سخت اور کرخت ہوجاتی ہیں۔ اور اس سے بھی یہ مصیبت نازل ہوجاتی ہے۔ اور زندگی کا مزہ بالکل جاتا رہتا ہے۔

باب چہاردہم

تربیت جسمانی

مزید العمری کے واسطے انسان کی عمر کے پہلے دو سالوں کی تربیت جسمانی بہت ہی ضروری ہے۔ کیونکہ پیدائش کے ساتھ ہی انسانی عضلات و قوے کی توضیع اور روئیدگی شروع ہوجاتی ہے۔

بچہ جسوقت ماں کے پیٹ سے نکلتا ہے تو ادھورا ہوتا ہے۔ اور ولادت کے بعد اعصاب۔ قوائے روحانی۔ عضلات۔ دانت۔ استخوان قوائے کلام۔ اور دیگر چند ایک قوائے کی ساخت اور توضیع ہوتی ہے۔ لہذا نہائت آسانی سے سمجھ میں آسکتا ہے کہ ان دو سالوں میں جن حالات میں بچہ رکھا جائے گا۔ جیسے جیسے اسباب اسکو پیش آئینگے جس قسم کی اتفاقات کا سامنا ہوگا۔ اور جس طرح اسکی تربیت کی جاوے گی۔ اسکا کس قدر زبردست اثر اسکے دوران عمر پر پڑے گا۔ یہی وہ زمانہ ہے جسمیں خواہ انسان کے اعضائے و قوائے خراب ہوجائیں خواہ اعلےٰ درجہ کی تکمیل کے قابل بنجائیں۔ یہی وہ وقت ہے کہ خواہ اس قسم کی بنیاد رکھی

جائے کہ جس سے قوت حیات عرصہ تک برقرار رہ سکے۔ اور آہستہ آہستہ صرف ہو۔ خواہ ایسی بنیاد رکھی جائے جس سے قوت حیات نہائت جلد صرف ہو جائے۔ اور کم عرصہ تک برقرار رہ سکے۔

لہذا تمام اُن قواعد اور قوانین اور تدابیر کا خلاصہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے جن کا اس عرصۂ عمر میں ملحوظ رکھنا۔ اور جن پر کاربند ہونا بہت ہی ضروری بلکہ لازمی ہے:۔

۱۔ تمام اعضائے کی خصوصاً اُن کی جن پر صحت اور جسمانی اور روحانی دونوں دوران کا خصوصاً انحصار ہے۔ ان کی پوری پوری توضیح ہونی چاہیئے۔ ان کی تربیت ہونی چاہیئے۔ اور ان کی اعلیٰ درجہ کی تکمیل کے ذرائعہ مہیا ہونے چاہیئے۔ ان اعضائے سے اطبائے نے ذیل کی اعضائے شمار کئے ہیں:۔

۱۔ معدہ۔
۲۔ شنش۔
۳۔ جلد۔
۴۔ دل۔
۵۔ نظام عضلات۔
۶۔ اعضائے خیال۔

عمدہ شنش کے واسطے سب سے اول تازہ صاف اور پاک ہوا کی ضرورت ہے۔ پھر بولنے گانے اور دوڑنے سے ان کی پرورش کرنی چاہیئے۔ عمدہ معدہ کے واسطے مفید صحت اور سریع الانہضام غذا کی ضرورت ہے۔ نمذا نہ بہت متحرک خون ہو نہ بہت مسکن خون۔ عمدہ جلد کے واسطے صفائی

ستھراپن۔ نہانے دھونے۔ خالص ہوا۔ جو نہ بہت سرد ہو نہ بہت گرم اور پھر ورزش کی ضرورت ہے۔ اور عمدہ دل اور رگوں کے واسطے تمام مذکورہ بالا شرائط کی۔ اور خصوصاً عمدہ مقوی غذا اور بدنی حرکت کی ضرورت ہے۔

۲۔ قوت حیات کے یکساں انتشار کی طرف پوری پوری توجہ ہونی چاہیئے۔ یہ اس طرح حاصل ہو سکتا ہے کہ ابتدا میں خالص تازی ہوا بہم پہنچائی جائے۔ اور بعد میں ورزش جسمانی کا پابند ہو جائے۔

۳۔ امراض بدن کو بہت محسوس نہ ہو سکیں یعنے ایسا نہ ہو کہ ذرا بھی کسی قسم کی بے اعتدالی ہو گئی۔ اور مرض نے آ دبایا۔ بدن کو سخت سا بنا دینا چاہیئے۔ اور مرض کی حس جہانتک ہو سکے اس سے معدوم کر دینی چاہیئے۔ اسی طرح سردی اور گرمی کی طرف سے بھی بدن کو ایسا نہ بنانا چاہیئے کہ خفیف سی سردی یا گرمی کا اثر اسپر مضر پڑے۔ اور پھر کچھ عرصہ بعد بے اعتدالیوں اور تکان کے اثروں قابل نہ رہنے دینا چاہیئے ایسا نہ ہو کہ ذرا بھی مسافت طے کرے تو بس بیجان ہو جائے۔ اگر ان مذکورہ شرائط کی پابندی ہو گی۔ تو اس سے دو فوائد ہوں گے ایک تو یہ قوت حیات کا اصراف معتدل ہو جائے گا۔ اور یہ جلد خرچ نہ ہو گی۔ دوسری یہ کہ اسپر جو مرض حملہ آور ہوتے ہیں یا خرابیاں اکثر لاحق ہوتی ہیں ان سے یہ محفوظ رہیگی۔

۴۔ اگر ذرا بھی بدن میں بیماری کا جرم یا علامت ہو تو اُسے فی الفور دور کر دینا چاہیئے۔ جیسے بلغم کا جمع ہونا۔ دانتوں کا جلد بگڑنا۔ کہیں چوٹ یا خراش کا لگ جانا یا غلاظت اور میلے کچیلے رہنے سے جلد

میں کسی طرح کا نقص آجانا۔

۵۔ خود قوت حیات کو ہم سب سے بڑھ کر تقویت اور استحکام کی ضرورت ہے جو نازی ہو اسے حاصل ہو سکتا ہے۔ قدرتی علاجوں پر بھروسہ کرنے کی عادت ڈالو۔ اور اس غرض کے واسطے ابتدا ہی سے ہرگز اپنے جان کو اور اس بے اعتدالیوں کے واسطے بھی دوا کا عادی بناؤ۔

ذیل کے سادہ قواعد و قوانین تربیت جسمانی کی تحصیل کے واسطے میری رائے میں کافی اور مفید ہیں۔

ابتدائے عمر کے ہم کو دو حصے سمجھنے چاہیئے جن میں سے پہلا حصہ پیدائش سے لے کر دوسرے سال کے اختتام تک ہے اس میں ذیل کے امور کی ضرورت ہے:۔

۱۔ غذا عمدہ ہونی چاہیئے۔ اور سب سے ضروری یہ ہے کہ بچہ کے نازک اعضائے و قوائے کی مناسب ہو۔ آسانی سے ہضم ہو سکے ٹھوس چیزوں کے بجائے غذا میں رقیق چیزیں ہونی چاہیئے۔ نہ بہت متحرک خون اشیا اس میں ہونی چاہیئے۔ اور بہت حرارت خیز۔ مگر غذا کا مقوی ہونا ضروری ہے۔

مذکورہ بالا ضرورت کو قدرت نے سب سے بڑھ کر عمدہ طور پر پورا کیا ہے کہ اس نے انسان کی پہلی غذا دودھ کو بنایا ہے۔ دودھ میں تمام مذکورہ بالا خصوصیات نہائت مکمل درجہ میں موجود ہیں۔ نباتاتی اور لحمی دونوں غذاؤں کے بین بین ہے۔ اس میں تمام اشیاء مقوی ہیں۔ اور ساتھ ہی اسکے نہ بہت محرک خون ہیں۔ اور نہ بہت حرارت خیز

اور مختصر یہ ہے کہ بچہ کے واسطے یہ غذائیں مناسب اور شایاں ہے۔

بہ نسبت عمر رسیدہ آدمیوں بچوں کے بدن میں بہت تغیر آتا رہتا ہی اور سب سے بڑھ کر اس عمر میں ترقی ملتی ہے۔ بچہ کو ذرا ذرا سے صدموں سے بھی محفوظ رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ معمر آدمیوں کو جو صدمے معلوم بھی نہوں وہ بچوں کی جان جانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

قدرت کا قانون ہے کہ پہلے سال تولید سے لیکر آخر تک بچہ ماں کے یا کسی عمدہ دائی کے دودھ سے پرورش پائے۔ اور اس قانون کی پابندی نہ کرنا سراسر باعث نقصان ہے۔

یورپ میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ نباتی مادوں سے بجائے دودھ کی پرورش کرنے کی کوشش کیجاتی ہے۔ اس سے سخت مضرت پہنچتی ہی بچے اسطرح پرورش پاتے ہیں۔ وہ سخت کمزور اور دائم المریض ہوتے ہیں۔ انکے معدے خراب ہوتے ہیں۔ خنازیر لاحق ہو جاتی ہے۔ بلغم کی کثرت ہوتی ہے۔ اور اسی طرح اور خرابیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

اکثر لوگ بلاد مغربی یہ خیال کرتے ہیں کہ چونکہ گوشت سب سے بڑھکر مقوی اور صحت بخش ہے۔ اسلیئے بچہ کے واسطے بھی اسکا استعمال مفید ہوگا۔ لیکن افسوس کہ اس مقوی کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ایک قسم کا مصنوعی بخار بچہ پر لاحق ہو جاتا ہے۔ خون کا دوران اور اس کی حرارت ترقی پا جاتی ہی اور اس سے بباعث اعضائے وقوائے کی نزاکت کے اول تو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ ورنہ قبل از وقت تکمیل ہو جاتی ہے۔ جو کسی طرح بھی مفید نہیں خیال کی جاسکتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بعض اوقات گوشت کا استعمال بچہ کے حق میں

ماں کا دودھ سب سے بہتر ہے

گوشت مضر ہے

مفید اور ضروری معلوم ہوگا۔ خصوصاً ایسے موقع پر جب والدہ کا انتقال
ہو جاتا ہے بچہ عرصہ تک بہت ہی کمزور رہتا ہے اور اس کمزوری سے اس کی
قطع حیات کا اندیشہ ہے لیکن اس وقت گوشت کو دوا سمجھکر استعمال کرنا
چاہئیے۔ اور ہمیشہ اس کی مقدار کسی لائق و فائق اور تجربہ کار حکیم یا ڈاکٹر
کے مشورہ سے مقرر کرنی چاہئیے ۔

بسا اوقات بچہ کی پرورش میں بہت مشکلات لاحق ہوتی ہیں۔
والدہ کو کوئی ایسا مرض جیسے دق لاحق ہوتا ہے کہ جس سے اولاد کی کوتاہی
عمر کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کوئی دایہ بھی اچھی نہیں مل سکتی۔ اس وقت سب سے
عمدہ اور مفید تدبیر یہ ہوگی کہ کم از کم ۱۵ یوم تک بچہ [illegible] کے دودھ سے
پرورش پائے۔ پھر بھیڑ یا گدھی کا دودھ مفید ہوگا۔ لیکن دودھ دوہتے ہی
بچہ کو پلا دینا چاہئیے کیونکہ اگر اس کی قدرتی حرارت کم ہوگئی تو مفید نہ ہوگا
اور اگر بچہ تھنوں کو منہ لگا کر خود دودھ پئے تو بہت ہی مفید اور مناسب
ہوگا لیکن جب اسطرح بھی کوئی صورت نہ پیدا ہو سکے تو مجبوری درجہ
گائے کا دودھ میں پانی ملا کر بچہ کو پلانا چاہئیے۔ اور کم از کم تازہ دودھ ہر وقت
ملنا چاہئیے۔ جو پانی اس میں ملایا جائے وہ شیر گرم کر لیا جاوے۔ مگر
دودھ کو مطلق گرم نہ کرنا چاہئیے۔ کیونکہ پھر اس میں تغیر آ جائے گا جو بچہ
کے واسطے مضر ہوگا۔

مصنوعی غذا

پھر پیدائش کے تین ہفتہ بعد بچہ کو ابتدائے گرما میں علی الصباح
ہر روز ہوا خوری کرانی چاہئیے۔ اور اس میں کبھی تساہل نہ ہونا چاہئیے۔
جسطرح پودوں کو ہم خواہ کتنی ہی حفاظت سے رکھیں صرف
روشنی یا ہوا سے انہیں محروم کر دیں اور وہ بالکل پژمردہ اور کمزور اور

خراب ہونگے یہی حال بچوں کا ہے۔ جو بچے روشنی اور ہوا سے ابتدائے عمر میں محروم رہتے ہیں۔ وہ تمام عمر گویا زندہ درگور رہتے ہیں۔

ہر روز بچہ کا بدن سرد پانی سے دھونا چاہیئے۔ بچہ کو نہلانے کے بعد بھی اس کا بدن اچھی طرح کپڑہ سے صاف کر دینا چاہیئے۔ اور علاوہ اسکے ہر ہفتہ ایک دو دفعہ اس قدر گرم پانی میں نہلانا چاہیئے جس کی حرارت فارن ہیٹ کے مقیاس الحرارت کیمطابق ۸۶ سے ۹۱ درجہ تک ہو۔

بچہ کو بہت گرم بھی نہ رکھو۔ کیونکہ بہت گرمی سے قوت حیات زیادہ صرف ہوتی ہے۔ اور بار بار بہت سا پسینہ آنیسے خرابی لاحق ہوتی ہے۔

بچوں کو ابتدا ہی سے چٹائی یا تخت پر سُلانا چاہیئے۔ ملائیم چارپائی پر نہ سلانا چاہیئے۔ کیونکہ چٹائی یا تخت یا سخت بستر پر سونے سے اُن کے اعضائے و قوے کو خوب پھیلاؤ ملتا ہے۔ اور قوّت حیات جوش میں نہیں آتی۔

بچہ کا لباس بہت ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیئے تنگ کپڑوں سے جہانتک ہو سکے پرہیز رکھو۔ اور کپڑے اس قسم کے ہوں جو بہت نہ گرم ہوں نہ سرد اور اس غرض کے واسطے روئی بہت عمدہ اور مفید ہے۔ علاوہ ازیں پیر میں جوتی بھی بہت تنگ نہ پہنانی چاہیئے۔ اور پیدائش کے بعد چوتھے ہفتہ سے آٹھویں ہفتہ تک سر کو ہمیشہ ننگا رکھنا چاہیئے۔ مگر موسم کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔

صفائی کا حد سے بڑھ کر خیال رکھو قمیص ہر روز بدلو اور باقی کپڑے ہفتہ میں ایک مرتبہ۔ اور جس جگہ میں بچہ رہتے ہوں کمرہ میں بہت سے

آدمیوں کا ہجوم نہ ہونے دو۔

صفائی آدہی زندگی ہے۔ اور دوران عمر کا بہت کچھ اسپر انحصار ہے۔ اور ہمارے ملک میں بہت سے بچے مرنیکی یہی ایک بڑی بھاری وجہ ہے کبھی صفائی کی طرف مطلق خیال نہیں کیا جاتا۔ لوگ جادو اور بھوت پلیت کے معتقد ہوتے ہیں کہ ان کے بچہ پر کسی نے جادو کر دیا ہے یا کوئی سایہ ہو گیا ہے۔ مگر وہ سب سے زبردست بھوتنا اور سب سے بڑہ کر جادو اور سب سے سخت سایہ یعنی غلاظت اور صفائی کی طرف متوجہ نہیں ہوتی۔

دوسرا حصہ تربیت جسمانی کا دوسرے سال کے اختتام سے لے کر ۱۲ ویں یا چودھویں سال تک ہے۔ اور اسکے واسطے ذیل کے امور مد نظر رکھنے چاہئیے۔

۱۔ صفائی نہانے دہونے۔ لباس اور ہوا کے متعلق وہی قواعد مد نظر رہیں جو ابھی اس سے پہلے بیان ہو چکے ہیں۔

۲۔ خوراک اس عمر میں سب سے بڑہ کر بقولات اور گوشت ملا جلا ہونا چاہیے۔ اور علاوہ اسکے ہر ایک قسم کی خوراک کا انکو عادی بنانا چاہئیے نہ بہت زیادہ کھانے کی عادت پڑنی چاہئیے۔ اور نہ بہت کم کھانے کی۔ اس کی صداقت کے ہم اپنے ملک کے جاٹوں اور اور ایسے ہی لوگوں کے بچوں کو دیکھ سکتے ہیں جن کی پرورش کے واسطے کبھی طبیب ڈاکٹر سے مشورہ نہیں کیا جاتا۔ مگر جو اعلے درجہ کے کمال اور تندرست ہوتے ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ ہر ایک شخص اپنے بچہ کی ایسی پرورش نہیں کرسکتا کہ اونکو گھر میں کبھی بند رکھے ملازم نوکروں کے ہی سپرد [illegible] اور اتفاقی طور

پر کاربند رہے۔ ❊

بچوں کی خوراک کے اوقات معیّن رکھنے چاہئیں۔ لہذا تندرستی اور مزید العمری کے واسطے اس طریق پر کاربند ہونا بہت ہی ضروری ہے۔ ایسا کبھی نہونا چاہیئے کہ کسی روز کسیوقت خوراک دیدی گئی۔ اور کسی روز کسی وقت ❊

بچوں کے واسطے ورزش بہت ہی ضروری ہے۔ ہمیشہ روزمرہ ورزش کرانی چاہیئے۔ خواہ جمناسٹک ہو خواہ روزمرہ دو رتک پیدل سیر کرنی چاہیئے۔ مگر جمناسٹک نسبت سیر کے زیادہ مفید ہے۔ اس سے اعضا و قویٰ کو مناسبت حاصل ہوتی ہے۔ اور قوت حیات یکساں منتشر ہوتی ہے۔ بدن میں چستی و چالاکی آتی ہے۔ اور روئیدگی اور توضیع اعضا میں جو نقص لاحق ہوتے ہیں وہ دور ہو جائینگے ❊

دلی قوائے قبل از وقت جدوجہد میں مصروف نہوں۔ یہہ تو ایک عام غلطی ہے کہ لوگ یہہ سمجھتے ہیں کہ وہ بچہ کو نہائت ابتدائی عمر سے تعلیم دیسکتے ہیں۔ اسمیں شک نہیں کہ خواہ ابھی قدرت بچہ کی اعضا و قوائے کی ساخت میں مصروف ہی کیوں نہو۔ اور تکمیل نہ حاصل ہوئی ہو۔ بچہ تعلیم حاصل کر سکتا ہے لیکن یہہ تعلیم بہت قبل از وقت ہوگی۔ تعلیم کے لحاظ سے عموماً پختگی کا زمانہ سات سال تک سمجھا جا سکتا ہے۔ اور اگر کسی بچہ کو مجبوراً اس سے قبل تعلیم حاصل کرنی پڑے۔ اور بیٹھے بیٹھے پڑھنا پڑے تو اس کا جسم عمدہ قوائے سے معدوم ہو جائیگا۔ جو قوت خیال کو حد درجہ قبل از وقت کام میں لانے سے ضائع ہو جائیں گے۔ جس کا نتیجہ یہہ ہوگا۔ کہ روئیدگی میں فرق آجائیگا۔ اعضائے و قوائے کی ساخت نا مکمل ہوگی۔ عضلات کمزور ہونگے۔ ہاضمہ خراب

ہوگا۔ خنازیر کا احتمال ہوگا۔ میراق بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ نظام عصبی میں نقص لاحق ہوجائیگا۔ اور اسطرح زندگی متعدد خرابیوں اور تکلیف کے باعث ایک وبال ہوجائے گی۔ اور تمام عمر تلخی میں بسر ہوگی۔ مگر جسم و بدن کی حالت پر بھی اس کا انحصار بہت کچھ ہے۔ اور دلی قوت کا بھی اس سے بہت تعلق ہے۔ لیکن اطبائے حاذق یہی نصیحت کرتے ہیں کہ والدین اپنی اولاد کی آغاز تعلیم کی نسبت تمام مذکورہ بالا امور کا ضرور خیال رکھیں۔ اور مروجہ قاعدہ کی پابندی سے سخت احتراز کریں کہ بچہ ابھی ماں کے پیٹ سے نکل کر آنکھ نہیں کھولتا کہ کتاب کے حوالہ کر دیا جاتا ہے۔

اگر ابتدا ہی سے بچہ میں تعلیم اور غور و خوض کا بہت میلان اور تکمیل پائی جائے تو بجائے اسکے کہ اسکے دل و دماغ ان خصوصیات کو تمام پر لگا دیں۔ ان کی اتنی عنایت ہونی چاہیئے کہ وہ ایک عرصہ تک اپنی شفقت بچہ پر بند دل نہ فرما دیں۔ کیونکہ قبل از وقت پختگی ام الامراض لے ہے۔ کیونکہ اس خصوصیت کا اوائل عمری میں اظہار خلاف قانون قدرت ہے جس کو تعلیم جہانتک ہوسکے روکنا چاہیئے۔ نہ کہ ان کو شوق میں اکر ترقی دینی چاہیئے۔ ہاں اگر یہ خیال ہو کہ بچہ بڑا ہوکر ایک مرض خانہ بنے اور سسک سسک کر زندگی کے دن پورے کرے تو خیر کچھ مضائقہ نہیں۔

لے میر کے زمانہ میں ایک روز مشاعرہ ہو رہا تھا۔ کہ ایک ۱۲ سال کے لڑکے نے ایک شعر پڑھا۔

دل کے پھپھولے جل اٹھے سینہ کے داغ سے ٭ اس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے ٭ یہ شعر سنکر میر صاحب چونک اٹھے فرمایا "بھئی یہ کون صاحب ہیں پھر فرمانا"! لوگوں نے صاحبزادہ کو آگے کیا۔ وہ بارہ اور سہ بارہ خوب دل لگا کر شعر سنا بہت محظوظ ہوئے۔ اور فرمایا "برخوردار جیتے نظر نہیں آتے"! چنانچہ چند روز ہی بعد یہ ہونہار لڑکا جان بحق ہوا۔ ٭٭٭

تواریخ سے ہم کو بہت سی ایسی مثالیں ملتی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ قبل از وقت روئیدگی اور پختگی اکثر موت کا اور بسا اوقات سخت مہلک امراض اور دائم المریض کا باعث ہوئی ہے۔

ایک اور امر کا بھی خیال رہے جو سب سے بڑھ کر ضروری ہے کہ مدرسوں میں خراب ہوا یا تنگ کمروں میں بچوں کا یکجا ہو کر بھی پڑھنا نہایت مضر ہے۔ اور اس کا اثر بھی انکے دوران عمر پر آخر میں بہت خراب اور مہلک ہوتا ہے۔ اور اس طرح بچے سخت کمزور اور متعدد امراض کی زد میں رہتے ہیں[۵]۔

اکثر اطبائے حاذق کا اس امر پر اتفاق ہے کہ ابتدائی عمر میں بچوں کو عمدہ موسم میں کھلی ہوا۔ سایہ دار درختوں کے نیچے ایسی جگہ تعلیم دینی چاہئے جہاں نہائیت عمدہ فضا اور ادہر ادہر باغ یا سبزی ہوتا کہ انکے واسطے خود قدرتی اسباب ایسے مہیا ہوں جن سے یہ اعلٰے درجہ کا نشو و نما اور تندرستی حاصل کر سکیں۔ اور انکے اعضائے و قوائے کی عین حسب منشائے قدرت تکمیل اور ترقی ہو سکے اور ایسے مقام پر تعلیم حاصل کرنا بھی انکے واسطے دماغی قوے کے واسطے باعث ترقی ہے۔

تواریخ عالم سے ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ جو لوگ زیادہ عمر تک زندہ رہے ہیں۔ انہوں نے اپنی جوانی میں بہت محنت مشقت کی تھی۔ سخت

---

[۵] ہم اپنی کتاب ”صحت المدارس“ میں اس مضمون پر بہت عمدہ اور قابل دید بحث کر چکے ہیں جس کا مطالعہ ہر ایک شخص کے واسطے بہت ضروری ہے۔ کیونکہ مدارس اور طلباء کی حالت بلحاظ تندرستی اور ان کی خرابیاں اور انکے علاج اور مفید تدابیر اس میں نہایت واضح طور پر مندرج ہیں۔

تکان اور کام کئے تھے - اور نہائیت عرق ریزی کے عادی تھے جیسے سپاہی - جہاز ران - ملاح - اور مزدوری پیشہ - ﴿

میں صرف یہاں ایک سپاہی کی مثال لکھدینا کافی سمجھتا ہوں جو جرمنی کی فوج میں نوکر تھا - اس کا نام مٹشمٹ تھا - اور ۱۱۲ سال کی اس کی عمر ہوئی تھی - ۱۵ سال کی عمر میں یہ ایک امیر کے خدمتگاروں میں نوکر ہوا - اور ۱۸ سال کی عمر سے سپاہیوں میں بھرتی ہوا تھا ﴿

جس نوجوان کی عمر کی بنیاد محنت اور چستی و چالاکی پر رکھی جاوے وہ دو طرح مزید العمری اور توانائی اور تندرستی حاصل کر سکتا ہے - اول تو بدن کو وہ استحکام اور قوت اس سے ملتی ہے جو اسکے دوران حیات کو بڑھاتی ہے - دوسرے تمام قویٰ کو حرکت ملنے سے قوت ہاضمہ اور دیگر قویٰ مضبوط اور دیرپا بنتے ہیں - اس کی قوت حیات عرصہ تک بحال رہ سکتی ہے - ﴿

اس کا بدن پہلے اچھی طرح خستہ اور ماندہ ہو جاتا ہے اس پر تکان غالب آتا ہے - پھر یہ محنت کے بعد پیر پھیلا کر آرام کرتا ہے سچے آرام کا اس طرح آپ کو حظ حاصل ہوتا ہے - اور جب یہ آرام کرکے اپنی میٹھی نیند سے بیدار ہوتا ہے تو پھر اس طرح تازہ دم اور ریشائیش ہو کر محنت پر ہاتھ ڈالتا ہے - ﴿

فریڈرک اعظم شاہنشاہ جرمنی کا یہ قول ہر ایک شخص کو مد نظر رکھنا چاہیئے اور اس پر عمل کرنا چاہیئے ﴿

وہ جب میں انسان کی جسمانی ساخت کو دیکھتا ہوں تو مجھ کو معلوم ہوتا ہے کہ قدرت نے اسکو ایک سپاہی بنایا ہے - نہ کہ وہ شخص جو

بیٹھے بیٹھے دنیا کو دیکھا کرے اور خود ہاتھ پیر نہ ہلائے ؟ ۔ پ

باب (۱۵) پانزدہم

پانی

انسان کی زندگی کے لوازمات سے پانی دوسرے درجہ پر ہے سب سے اوّل درجہ ہوا ہے ۔ کیونکہ تجربہ سے ثابت ہو گیا ہے کہ انسان بغیر ہوا کے دو سے دس منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے ۔ اور بغیر پانی کے تین چار یا پانچ دن تک ۔ بغیر نیند کے سات روز تک اور بغیر خوراک کے ۱۰ یا ۱۵ روز تک ۔

لہذا پانی بھی زندگی کے واسطے بہت ضروری ہے پس خالص پانی کی قدر و قیمت زندگی کے واسطے اظہر من الشمس ہے ۔ اور چونکہ یہ لازمہ زندگی اس قابل ہے کہ بہت جلد دیگر اشیائے کی آمیزش سے مضر صحت بنجائے اور قاطع حیات ہو جائے ۔ یہ اشد ضروری ہے کہ اسکی کیفیت اور اسکے متعلق دیگر امور اچھی طرح معرض بحث میں لائے جائیں ۔ پ

تمام سطح ارض پر قریباً ¾ پانی ہے اسی طرح حیوانوں اور انسانوں کے بدن کا حال ہے ۔ اس میں بھی قریباً اسی نسبت سے پانی ہے ۔ مگر بعض نباتات میں ۹۵ فیصدی بھی پانی ہوتا ہے ۔ تندرست آدمی کو ہر روز تین سے ۵ پنٹ پانی کی ہر روز ضرورت ہے جس میں سے قریباً ¾ اشیائے خوردنی میں ہوتا ہے ۔ اور باقی اور ذرائع سے بدن

بارش کا پانی

میں پہونچتا ہے - ٭

بارش کا پانی جو دراصل منجمد بخارات ہوتے ہیں جو ہمیشہ سمندروں جھیلوں - اور دریاؤں کی سطح سے نکلتے رہتے ہیں - اور اس طرح قدرتی عمل کشید سے پانی طیار ہوتا ہے - لہذا یہ اور تمام اقسام کے پانی سے مفید اور عمدہ اور صحت بخش ہے بشرطیکہ جس طرح یہ آسمان سے گرے صاف برتن میں جمع کر لیا جائے - عملی طور پر اگر یہ پانی صاف سلیٹ کے پتھروں کی چھتوں سے یا لوہے کی چھتوں سے نیچے گرے تو وہ کسی برتن میں زمین پر گرنے سے قبل جمع کر لیا جائے تو بہت ہی مفید ہوگا - لیکن بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ مختلف اقسام کی چھتوں خصوصاً سیسہ کی مختلف - نلوں کے نالوں یا برتنوں میں گزرنے سے یہ خراب ہو جاتا ہے - اور اس میں مضر صحت اشیاء آمیز ہو جاتی ہیں - ٭

کوئی سو سال گزرے کہ امسٹرڈم میں ایک عجیب قسم کی متعدی وبا پھیلی تھی - معدہ اور امعاء میں درد ہوتا تھا سخت قبض لاحق ہو جاتا تھا - اور بعد ازاں لقوہ بھی اکثر نازل ہوتا تھا - بڑے بڑے فاضل حکماء ایک عرصہ تک سخت پریشان رہے - اس وبا کے بواعث کی لاکھ تحقیقات کی - مگر کچھ عرصہ تک سب محنت بے سود معلوم ہوئی - آخر کار ایک عرصہ دراز کے بعد یہ ثابت ہوا کہ نئی قسم کی جوٹیں کی چھتیں حال میں بنی تھیں - اور زیر بارش کا پانی بہکر انپر آیا تھا اسکے استعمال سے یہ مرض پھیلا تھا - اس تحقیقات پر ان چھتوں کے استعمال سے احتراز ہونے لگا اور یہ وبا کچھ عرصہ بعد بالکل مفقود ہو گئی - ٭

غالباً دریا زمین سے عموماً پینے کا پانی بہت ہی زیادہ مستعمل

ہوتا ہے۔ اور اس میں شک نہیں کہ اگر ان میں مضر صحت مادہ کی آمیزش سے احتیاط اور حفاظت کی جائے۔ اور صفائی کا نہایت درجہ خیال رکھا جائے تو کسی طرح یہ پانی قابل اعتراض نہیں ہے۔

دریاؤں کے پانی پر اگر مفصل بحث کیجائے۔ اور ضروری امور اس کے متعلق بیان کیئے جائیں تو بہت صفحے سیاہ ہوں گے۔ لہذا بخوف طوالت میں مفصل طور پر کنوؤں کے پانی کا ذکر کرتا ہوں۔ جو ہمارے ملک میں بکثرت استعمال میں آتا ہے۔ اور جس کا علم ہونا ہر ایک شخص کو بہت ضروری ہے۔

جب بارش کا پانی زمین پر آتا ہے تو اس کا کچھ حصہ نالوں دریاؤں اور ندیوں میں چلا جاتا ہے۔ لیکن ایک کثیر حصہ زمین میں جذب ہو جاتا ہے۔ اور پھر چند روز بعد زمین کے اندر جو مسام ہیں انکے ذریعہ یہ ہمارے کنوؤں میں چلا آتا ہے۔ اس طرح جب یہ ہمارے کنوئیں تک جانے میں مسافت طے کرتا ہے تو راہ میں مختلف معدنی اشیاء اس میں حل ہوتی جاتی ہیں۔ بعض سے یہ خراب بدمزہ بن جاتا ہے۔ اور بعض سے خوشذائقہ اور عمدہ ہو جاتا ہے۔ اور اسطرح پانی بسا اوقات ایسے متعدی امراض ایک جگہ سے دوسری جگہ پھیلا دیتا ہے کہ جن سے شہر کے شہر تھوڑے عرصہ میں تباہ اور برباد ہو جاتے ہیں۔ ان متعدی امراض میں ہیضہ[1] اور تپ محرقہ خاصکر اس قابل ہیں کہ اسطرح پانی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ میں جا پہونچیں۔

---

[1] ہمارے رسالہ "ہیضہ" میں اس مضمون پر نہایت وضاحت سے مکمل طور پر بحث کیگئی ہے اور جسکا مطالعہ کرنا ہر ایک متلاشی صحت کا فرض ہے۔

میں ذیل میں دو حکایتیں ایک انگریزی کتاب سے نقل کرتا ہوں اور مجھ کو امید ہے کہ اگر ناظرین ان کو غور سے پڑھیں گے اتنے اچھی طرح جیسا چاہیے سبق حاصل کرینگے۔ اور ان پر عمل کرینگے تو ان ہزار ہا بندگان خدا کی جانیں بچ جائیں گی جو ہر سال خواہ مخواہ موت کا شکار ہوتے ہیں ۔

لنڈن کے گولڈن اسکوائر کے پاس براڈ سٹریٹ میں جو برانل لگا ہوا ہے اس کی نسبت مشہور ہے کہ اس سے ۱۸۵۴ء کے ہیضہ میں ایک ہفتہ کے اندر اندر ۵۰۰ آدمی مرے تھے۔ اور یہ امر ذیل کے عجیب طریق سے معلوم ہوا تھا۔ یہ عرصہ دراز سے معلوم تھا کہ جس پانی میں فی گیلن ۵ یا ۶ گرین لائیم (چونا) یا گلشیا ہوتا ہے وہ چائے تیار کرنے کے واسطے بہت ہی مفید ہے اور اسی وجہ سے یہ نل مشہور تھا کہ اس سے چائے نہائت عمدہ پکتی ہے کیونکہ اسکے پانی میں اجزاء مذکورہ بالا عین نسبت سے آمیز ہیں ۔

لوگ نہائت شوق سے اسکے پانی میں چائے پکاتے اور اسے بہت پسند کرتے اسکے قرب میں ایک ضعیفہ رہتی تھی جب ہیضہ شہر میں بہت زور پر تھا یہ ضعیفہ پہلے یہاں سے نکل کر تین میل کے فاصلہ پر ہمپ سٹڈ میں چلی گئی۔ مگر جہاں سے ہر روز اپنی خادمہ کو ایک گاگر پانی اس نل سے لینے کے واسطے بھیجتی۔ اور اس پانی میں چائے پکایا کرتی۔ ابھی دو تین ہی دن گذرے تھے کہ ہیضہ ہوا اور مالکہ اور خادمہ دونوں راہی عدم ہوئیں۔ اور ابتک ہمپسٹڈ میں سوائے اُنکے کوئی ہیضہ سے واقف بھی نہ تھا۔

اسپر ڈاکٹروں کی توجہ اس نل کی طرف مبذول ہوئی۔ اور پانی

کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اس میں تمام ہیضہ آور اجزاء ملے ہوئے تھے۔ جو زمین کے مسامات سے مریضوں کے پائخانوں میں سے اسکے پانی میں مل گئے تھے۔ چنانچہ اس کا منہ بند کروا دیا اور اسوقت سے قرب وجوار میں ہیضہ کی کثرت بالکل مسدود ہو گئی۔

حوالہ لئے لنڈن میں ایک مسافر ایک گاڑی پر سوار ایک گلیوں کو جا رہا تھا۔ کہ راہ میں اسکو تپ محرقہ ہو گیا۔ ایک کلال خانہ میں لے کے اوتار گیا۔ اور کئی دن تک یہ یہاں رہا۔ کلالخانہ کے پاس ہی ایک چھوٹا سا نالہ تھا جس کے دونوں کناروں پر ایک گانو آباد تھا۔ آدھا گانوں ایک کنارہ پر تھا۔ اور آدھا دوسرے کنارہ پر۔

مریض کو چند روز میں آرام ہو گیا۔ اور اسنے اپنا راستہ لیا۔ لیکن اسکے دو روز بعد اس حصہ گانو میں کلالخانہ کی جانب آباد تھا کئی ایک آدمی تپ محرقہ میں مبتلا تھے۔ حالانکہ دوسرے حصہ میں کوئی شخص اس شئے خبر بھی نہ تھا۔ علاوہ اسکے اس آدھے گانو میں بتدریج تمام لوگ تپ محرقہ میں مبتلا ہوئے اور کوئی گھر اور کوئی کنبہ اس سے خالی نہ بچا۔ مگر ایک گھر باقی رہا جسکے رہنے والوں کو مطلق اس کی خبر بھی نہ ہوئی۔

اب جب اس کی تحقیقات کی گئی تو نہایت جانفشانی سے معلوم ہوا کہ کلالخانہ میں صرف ایک ہی کوان تھا جس سے تمام گانوں کے لوگ پانی بھر کر لیجاتے تھے۔ مریض نے اسی کنوئیے کے پاس پائخانہ پھرا تھا زمین کے مساموں میں جذب ہو کر کنوئیے میں پہنچا۔ اور چونکہ اسی کے گانو کے لوگ اس ایک کنوئے سے پانی بھر کر پیتے تھے۔ اس میں سوائے اس کنوئیے کے اور کوئی کنوان نہ تھا۔ جسنے پانی

پیا وہ اس میں مبتلا ہو گیا۔ مگر وہ ایک گھر جو باقی رہا اس کی یہ وجہ تھی کہ مالک مکان کی کلالخانہ کے مالک سے کچھ تکرار ہو گئی تھی اسلئے وہ نالہ سے پانی بھر کر پیتا تھا۔ اور کلال خانہ کے کنوئے کا پانی نہ استعمال کرتا تھا لہٰذا وہ بچ رہا"۔

مجھ کو امید ہے کہ ناظرین ان دونوں حکایتوں سے سبق حاصل کرینگے اور پانی کے استعمال میں حد درجہ کا خیال اور احتیاط ملحوظ رکھیں گے۔ علاوہ اسکے جہاں کہیں کنواں ہو اسکے قریب غلاظت اور میلے گندگی وغیرہ سے سخت احتیاط اور خبرداری کرنی چاہیئے۔ اور ہمیشہ اس احتیاط کی عدم تعمیل کو کسی وبائی مرض کا محسن سمجھنا چاہیئے۔

۱۲۔ چھوٹے جوہڑ

چھوٹے چھوٹے جوہڑ جن میں پانی جمع رہتا ہے سخت مضر صحت ہیں۔ ان سے پانی پینا بھی سخت خراب نتائج پیدا کرتا ہے اور علاوہ اس کے خود اس کا وجود قابل اعتراض ہے اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ چھوٹے چھوٹے جوہڑوں سے لبسا اوقات تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ اور اور وبائی امراض عالم گیر ہو گئے ہیں۔ جن کے نتائج سخت بربادی بخش ہوئے ہیں۔

۱۳۔ ڈاکٹر پارکس کا فلٹر

ڈاکٹر پارک نے ایک نہائت عمدہ تدبیر روزمرہ کے پانی صاف کرنے کی لکھی ہے۔ جو بہت سادی اور ہر ایک امیر و غریب کے دسترس میں ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اسپر اول تو علے العموم ہمیشہ عمل کرنے سے اور خصوصًا متعدی امراض کے موسم میں کاربند ہونے سے بہت ہی فائیدہ ہوگا۔ اور قبل از وقت مرگ کی زد سے بہت کچھ حفاظت ہو گی ڈاکٹر مذکور کی وہ ترکیب جس کو انگریزی "ڈاکٹر پارکس کا سپنج فلٹر" کہتے ہیں حسب ذیل ہے۔

ایک معمولی مٹی کا گملہ ہو۔ اور اسکے نیچے جو سوراخ ہوتا ہے اسپر
فلالین کا ایک ٹکڑا صاف کرکے لگا دو۔ مگر یہ ٹکڑا وقتاً فوقتاً بدلتے رہو
پھر اس گملہ کے اندر کوئی تین انچ تک ezVa۲ لی بھر دو۔ اور اسی
قدر اس کے اوپر سفید ریت اچھی طرح دہو کر اور صاف کرکے بھر دو۔ اسکے
اوپر ۴ انچ معمولی صاف کوئلہ بھر دو جس پر یا تو کوئی سلیٹ کے پتھر کا
ٹکڑا رکھ دو۔ یا باریک ezVa۲ لی ڈال دو تا کہ اپنی جگہ سے
یہ ہلنے نہ پائے۔ پھر اس میں پانی بھر دو۔ نیچے کوئی برتن رکھ دو جس میں
پانی ٹپک ٹپک کر جمع ہوتا رہیگا۔ اُس کو پیو۔ مگر کوئلہ بھی وقتاً فوقتاً
یا تو گرم کر لیا جائے یا بدل ڈالا جائے تو بہت بہتر ہوگا۔*

ہمیشہ اس نصیحت کو ذہن نشین کرلیں کہ جس مکان میں یا جس
جگہ میلا پانی یا گندگی غلاظت وغیرہ ہو وہاں ہرگز رات کو مت سؤ۔ یہ
ضروری نہیں کہ جس پانی سے بدبو آئے وہی خراب ہوگا۔ بسا اوقات ایسا
ہوتا ہے کہ پانی سے بالکل بدبو نہیں نکلتی۔ اور وہ واقعی سخت مضر صحت
اور خراب ہوتا ہے۔ گندی نالیں جو ہر ایک بڑے شہروں میں سخت
خراب حالت میں ہوتی ہیں۔ متعدی امراض کے گویا کھیت ہیں۔ اور
میونسپلٹیوں کو ابھی اس طرف بہت کچھ توجہ مبذول کرنے کی ضرورت
ہے۔ مگر افسوس کہ مطلق اُدھر خیال نہیں کیا جاتا۔ گو ہزاروں۔ اور
لاکھوں بندگان خدا متعدی امراض میں بڑے بڑے شہروں میں تباہ
ہو جاتے ہیں۔ مگر کبھی اس سے سبق نہیں لیا جاتا۔ اور عبرت نہیں
حاصل کی جاتی۔ * *

* *

باب شانزدہم

نہانا

اگر یہ امر مسلم ہے کہ تحصیل مزید العمری کے واسطے ہمارا فرض ہے کہ جہاں تک ہمارے امکان میں ہو اپنے بدن کی صفائی کا خیال رکھیں تو اس کی تعمیل نہانے سے بڑھ کر کسی اور ذریعہ سے نہیں ہو سکتی۔

تواریخ سے ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ قدیم الایام نہانا نہایت عمدہ چیز سمجھا گیا ہے۔ اور قدیم اہل روما۔ اور اہل یونان اس کو اپنا ایک فرض سمجھ کر اس پر عمل کرتے تھے۔ خصوصاً گرم ممالک میں نہانا اس قدر ضروری سمجھا جاتا تھا کہ یہودیوں اور اہل ہنود میں اس کو قریباً عبادت الٰہی کے برابر کہا گیا ہے۔ اور اس سے اس میں کچھ شک نہیں کہ ان پیروان مذہب کی تندرستی اور صحت کی تحصیل مراد تھی۔

نہانے کی قدر قیمت اور فائدہ ناظرین کے ذہن نشین کرنے کے واسطے ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پہلے انسان کی جلد کی بخوبی تشریح کر دی جائے۔ کیونکہ نہانے سے خاصکر اسی کا تعلق زیادہ ہوتا ہے سب سے پہلے یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے بدن پر ایک پتلی سی تہیں جسے اپی ڈرمس کہتے ہیں۔ پتلے چمڑے کی طرح ہوتی ہے۔ اس میں نہ تو عضلات ہیں۔ اور نہ اس وجہ سے اس میں حس ہے۔ اور یہ وہ تہ ہے کہ جب ہاتھ رگڑتے ہیں جیسے کشتی چلانے یا کوئی اور ایسی قسم کا ہاتھوں سے کام لیا

جاتا ہے۔ تو یہ تہ ابھرا ابھر کرتی ہے۔ اور چھلا پیدا ہوجاتا ہے پہلی وہ تہ ہے کہ جن کو اوپر کھینچ کر ہر رسولی کے لڑکے سونیا پار کرتی ہیں اور عسام یا ریگ تیز سولی لیتے ہیں عین اسی اپی ڈرمک کے نیچے اصلی کھال یا کوریم ہے۔ جو ایک مضبوط سخت تہ ہے۔ اور جس میں بکثرت اعصاب اور خون کی رگیں ہیں یہی وجہ ہے کہ اگر ذرا بھی اس کو خراش لگ جائے اس تہ تک کوئی کانٹا یا سوئی پہنچ جائے تو سخت درد ہوتا ہے مگر بیرونی تہ اپی ڈرمک میں نہیں ہوتا) اور خون نکل آتا ہے۔ اور کوئی خفیف سی سوئی یا کانٹا ایسا نہیں اس میں چھو سکتا۔ جو کسی ایک شاہ رگوں کو زخمی نہ کرے۔ اس اصلی کھال کے نیچے پھر ایک اور تہ ہے۔ جس میں علی العموم بہت سی چربی ہوتی ہے۔

ہماری تحقیقات سے کھال کے سب سے زبردست اور ضروری تین حصے معلوم ہوتے ہیں:۔

۱۔ پسینہ کی غدود۔

۲۔ روغنی غدود۔

۳۔ ناخن اور بال۔

پسینہ کے غدود لپٹے ہوئے اور گندھے ہوئے نلیاں ہیں جو اصلی کھال کوریم میں اور اس کے نیچے تک موجود ہیں۔ ان کے منہ بے انتہا سوراخ اپی ڈرمک پر ہیں جن کو مسام کہتے ہیں۔ اور جو بغیر خوردبین کی امداد کے قریباً بالکل دکھائی نہیں دیتے۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ انسان کے بدن پر فی مربع انچ ۲۰۰۰ سے لے کر ۸۰۰ تک یہ مسام ہیں سب سے زیادہ مسام ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پیر کے تلوؤں پر ہیں۔

کھال کی اصل ساخت

مسام کی تعداد

[illegible]

اور سب سے کم پشت پر ہیں - اور کل مسام ایک انسان کے بدن پر اسقدر ہوتے ہیں کہ ان کا مجموعہ ایک قطار ہیں ڈھائی میل کو کافی ہو سکتا ہے اب ان ڈھائی میل کے مساموں کے بند کرنے سے جو نتیجہ ہو سکتا ہے - وہ اچھی طرح خیال میں آسکتا ہے اور اس کا وحشیانہ تجربہ بھی کتو نپر کیا گیا ہے کہ ان کے بال بالکل صاف کر کے بدن پر وارنش پھیر دیا گیا ہے جس سے آناً فاناً ان کا کام تمام ہو گیا ہے - مگر چونکہ انسان کے بدن پر پسینہ آتا رہتا ہے - روغنی غدود سے بہت کچھ مدد ملتی رہتی ہے - اس لئے ایسا نتیجہ تو نہیں ہو سکتا جو کتنے پر وارنش کر دینے کا ہو مگر اس میں کچھ کلام نہیں کہ صحت کو اس سے سخت نقصان پہونچتا ہے - اور انسان کی تندرستی میں بہت نقص لاحق ہوتا ہے - اور بدن ناصاف رہنے سے قسم قسم کے امراض اور جلد میں خرابیاں لاحق ہوتی ہیں - ✣

ورزش کے فوائد

جب ہم ورزش کرتے ہیں تو ان مساموں سے پسینہ نکلتا ہے اور اس طرح اندر خون صاف ہوتا ہے - لیکن اگر ان مساموں کے منہ کھلے نہ ہوں - تو یہ خون صاف کرنے کا عمل کسی اور عضو کو کرنا پڑتا ہے جیسے گردہ - لیکن اگر یہ عضو پہلے ہی سے کچھ خراب ہو تو اس محنت طلب کام سے سخت خرابی لاحق ہوتی ہے - جو بہت تکلیف دہ ہوتی ہے اور اگر بالفرض کوئی نقص نہ ہو تب بھی اس میں کچھ نہ کچھ اس طرح خواہ مخواہ حد سے زیادہ محنت کرنے سے نقص لاحق ہو جانیکا اندیشہ ہوتا ہی - ✣

غسل کے فوائد

لہذا جو شخص اچھی طرح نہائیگا اور اپنا بدن صاف رکھے گا - وہ ماسوا اوس کے کہ تندرست اور صحت ور رہے - بہت سی جلد کی بیماریوں سے محفوظ رہیگا - جیسے اکثر سخت جان کنی لاحق ہوتی ہے - ✣

صفائی کے واسطے سب سے عمدہ گرم پانی میں نہانا مفید ہے۔ اور اس سے مطلب یہ ہے کہ ۹۸ یا ۱۰۰ فارنہایت کے مقیاس الحرارت تک پانی گرم ہو۔ اس قدر گرم پانی میں نہانے سے بدن پر وہ کپکپی نہیں لاحق ہوتی جو اکثر ۶۵ سے کم حرارت کے پانی میں نہانے سے اکثر لاحق ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں گرم پانی سے خون کو ایک معقول اور مفید تحریک ہوتی ہے جو اکثر ۸۵ تک ہوا کرتی ہے۔

صابن بھی روغنی مادہ (جو روغنی غدودوں سے اخراج پاتا ہے) کے دور کرنے کے واسطے اور نیز جلد کو صاف رکھنے کے واسطے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اور اس غرض کے واسطے سفید کاسٹائل صابن بہت اچھا ہے۔

بہت سے لوگ جب حمام میں نہاتے ہیں تو گرم پانی کے حوض میں عرصہ تک بیٹھے رہتے ہیں۔ اس سے ہمیشہ احتراز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے بدن سخت کمزور ہو جاتا ہے۔

نہانے کی تعداد کی نسبت کوئی خاص قاعدہ نہیں مقرر کر سکتے کیونکہ انسان کے بدن پر اس کا بہت کچھ انحصار ہے۔ بعض لوگ ایسے ہیں جن کے بدن سے سخت بدبودار پسینہ آتا ہے۔ ان کو ہر روز موسم گرما میں دو دفعہ نہانا چاہیئے۔ مگر پانی گرم ہو۔ اور بعض لوگ ایسے ہیں کہ جن کے پسینہ سے چنداں بو نہیں آتی ان کے واسطے ایک ہی مرتبہ نہانا کافی ہوگا۔ یا ایک ہفتہ میں تین مرتبہ بھی کافی ہو سکتا ہے۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ گو نہانا بہت عمدہ ہے۔ مگر حد سے بڑھ کر نہانا باعث ضرر صحت ہو سکتا ہے۔ اور جو لوگ حد سے بڑھ کر نہاتے ہیں وہ اکثر خراب نتائج

غسل کیلئے صابن ۱۲

گرم حوض میں بیٹھنا

زیادہ غسل بھی مضر ہے۔

بھگتتے ہیں ۔٭

لہذا سب سے عمدہ قاعدہ قابل عمل یہ ہو سکتا ہے کہ پہلے پہل انسان سردی میں ہفتہ میں دو دفعہ نہانے اور گرمی میں تیسرے دن پھر کچھ عرصہ بعد اگر کسی قسم کا ضرر لاحق نہ ہو تو سردی میں ہر ہفتہ تین مرتبہ اور گرمی میں ہر روز نہانے کی عادت ڈالے ۔٭

گرم پانی سے نہانے کے بعد سردی سے ہمیشہ بچنا چاہیئے بعض لوگوں کی طبیعت قدرتاً ایسی ہوتی ہے کہ نہانے کے بعد ذرا سردی لگی اور کم از کم زکام ہو گیا ۔ لہذا سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ ہمیشہ رات کو سونے کے قبل نہاؤ ۔ اور پھر کھانا کھاتے ہی سو رہو ۔ تاکہ سردی سے نقصان اٹھانے کا کوئی احتمال نہ رہے ۔٭

بیماروں کے واسطے بشرطیکہ طبیب حالت و مریض کی کیفیت دیکھ کر مشورہ دے تو ۹۵ سے ۱۰۵ مطابق فارن ہیٹ مقیاس الحرارت پانی میں نہانا مفید اور مناسب ہے ۔٭

والدین کو چاہیئے کہ بچوں کو ہمیشہ نہلا کر کوئی کپڑا دیدیں بدن ننگا نہ رکھیں ۔٭

سرد پانی سے نہانا صحت کی برقراری اور استحکام کے واسطے اس میں شک نہیں کہ بہت اچھا ہے ۔ لیکن ممکن ہے کہ بسا اوقات غلطی سے یا حد اعتدال سے بڑھ کر نہانے سے خوفناک ہو سکتا ہے ۔ ۵۰ سے کم حرارت کے پانی میں (مطابق فارن ہیٹ مقیاس الحرارت) صرف وہ شخص نہائے جو پرلے درجہ کا قوی الجثہ ہو ۔٭

سمندر میں نہانا ہماری صحت کے واسطے کیا بلحاظ اس کے کہ

اس سے امراض بدنی تکمیل نہیں پاسکتے۔ اور دور ہو جاتے ہیں۔ اور کیا بلحاظ اس کے کہ اس سے کمزوری دور ہو کر بدن میں توانائی اور تندرستی آتی ہے۔ ہر طرح مفید و صحت بخش ہے۔ لب ساحل سیر کرنا اور نہانا سمندر کے کنارہ کی ہواخوری بہت ہی فایدہ بخش ہیں۔ اور خصوصاً بچوں کے حق میں تو اکسیر کا حکم رکھتی ہیں۔ ❊

لیکن اگر کوئی شخص کمزور ہو۔ سمندر تک نہ جا سکتا ہو۔ یا سمندر کے سرد پانی کو برداشت نہ کر سکتا ہو اس کے واسطے یہ بھی فایدہ ہو گا کہ وہ گھر میں گرم پانی کرکے اور اس میں نمک ملا کر اس سے نہائے۔ ❊

کھانا کھانے کے بعد کبھی نہانا نہ چاہیئے کہ فی الفور کوئی سخت محنت یا ورزش کرکے جس سے بدن پر کسی نہ کسی طرح تکان ہو۔ اور نہ جماع سے عین قبل اور نہ عین اس کے بعد۔ اور نیز حاملہ مستورات کو بہت کم نہانا چاہیئے۔ ❊

بچوں اور ضعیفوں کے واسطے یا تو گرم پانی نہانے کے لئے ہونا چاہیئے یا کچھ ٹھنڈا اگر جس کی حرارت ۹۶ مطابق فارن ہیٹ مقیاس الحرارت سے کم ہونی چاہیئے۔ ❊

عصبی مزاج کے لوگوں کو جہاں تک ہو سکے سرد پانی میں نہانے سے احتراز چاہیئے۔ البتہ قوی الجثہ لوگ سرد پانی سے نہا سکتے ہیں مگر وہ بھی معقول احتیاط کے ساتھ۔ ❊

چہروں پر لگانے والے پوڈر اور بال رنگنے والی مرکبات اشیاء سے حتے الامکان پرہیز واجب ہے اول الذکر میں غالباً سیسہ ہوتا ہے جو سخت مضر صحت ہے۔ جلد کو جس سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ اور

سے غسل کے پانی میں نمک ۱۲

سے کھانے کے بعد غسل مضر ہے ۱۲

جلد کے اکثر امراض جس سے پیدا ہوتے ہیں۔ اور قریباً یہی حال آخر الذکر کا ہے[1]۔

باب ہفدہم (۱۷)

لباس

انسان اپنی قیام ہستی کی جدوجہد میں جس قدر اسلحہ استعمال کرتا ہے۔ انمیں لباس بھی سب سے ضروری ہے۔ اور اس کی ضرورت خاصکر قطب شمالی اور منطقہ باردہ میں معلوم ہوتی ہے۔ اور وہاں انسان اپنی تمام قوائے کو جس چستی اور جس تندہی سے اپنی جدوجہد میں صرف کرتا ہے۔ وہ قابل دید ہے۔

گو عام طور "اَلنَّاسُ بِاللِّبَاسِ" کے معنے اس کے واقعی مطلب کے مطابق نہیں سمجھے جاتے۔ لیکن اس میں ایک بڑی زبردست دانائی بھری ہوئی ہے۔ لوگ گو اپنی غلطی سے لباس کو اخلاقی اور زیبائیشی لحاظ سے نہایت ضروری خیال کرتے ہیں۔ اور اس کی اصلی غرض و غائت تک نہیں پہونچتی۔ مگر اس کا اصلی مقصد ہمارے صحت برقرار رکھنا۔ اور مزید العمری ہماری دسترس میں لانا ہے۔ اور اس لحاظ سے اسکو دیگر لوازمات میں ضروری شمار کیا جاتا ہے۔

افسوس ہے کہ لباس کے اصلی غرض و غائیت تک نہ پہونچنے کی وجہ سے

---

[1] دیکھو کتاب "زینت الشباب فی بیان کیفیت الشعر و الخضاب"۔

بیشمار خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ مرد و عورت دونو اکثر ان میں مبتلا ہوتے
ہیں۔ اور یورپ نے تو لباس میں بھی ایسی ترقی کی ہے کہ مردوں سے
اگر قطع نظر کیجائے تو عورتیں اس میں شک نہیں کہ لباس کے شکنجہ
میں ایسی بیڈھب طور پر کسی گئی ہیں کہ الاامان! طبابت بھی اس سے
پناہ مانگ چکی ہے۔ ۱۔

حکمائے دینیات تو متفق ہیں کہ ہمارے لباس سے اصلی غرض ابتدا
ہی عریانی کو چھپانا تھی۔ لیکن عالمان علم فزیالوجی نے ثابت کر دیا ہے کہ اس
سے اصلی غرض یہ ہے کہ ہمارا بدن بیرونی اثروں سے محفوظ رہ سکے۔
اور یہی وجہ ہے کہ مختلف ممالک میں لباس بھی بلحاظ آب و ہوا کے مختلف
ہیں۔ سرد ممالک میں اور گرم ممالک میں اور اسی طرح موسموں کا اختلاف
ہے۔ گرمی میں اور لباس اور سردی میں اور لباس ہے۔

لباس کے فلسفہ کو اچھی طرح سمجھنے کے واسطے یہ یاد رکھنا ضروری
ہے کہ جب انسان کا بدن ننگا ہو۔ اور سردی کی زد میں ہو تو اس کی
گرمی فوراً خارج ہونے لگتی ہے۔ اور وہ تین طریق پر خارج ہوتی ہے اول
انتقال حرارت سے۔ دوسرے سطحی نمی کے بخارات بنجانے سے۔ اور
تیسرے انتشار حرارت سے۔ یعنی حرارت کے اردگرد کی ہوا میں نہایت
آزادی سے ملجانے سے۔ اب اگر ہم اپنے بدن کو کسی چیز سے چھپا دیں تو
ان تینوں طریق اخراج حرارت میں فرق آجائے گا۔ لیکن یہ رکاوٹ
صرف اتنی ہی دیر تک رہتی ہے جتنی دیر تک لباس گرم نہیں ہوتا۔
جونہی لباس گرم ہوا۔ فوراً نئے سر سے ہمارے گرمی خارج ہونے لگتی
ہے۔ مگر ہاں اتنا فرق ہوتا ہے کہ بہ نسبت سابق کے یہ اخراج حرارت

علمائے دینیات و فزیالوجی

لباس کا فلسفہ

کم تیز ہوتا ہے۔ ٭

علاوہ ازیں لباس سے ہم کو ایک اور فایدہ حاصل ہوتا ہے۔ یعنی اس کی وجہ سے اگر ارد گرد کی ہوا میں سردی پیدا ہو گئی ہے تو اس کی بجائے حرارت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح نیومونیا۔ گردوں کے انفلامیشن اور ایسی ہی اور امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ ٭

بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ گردن اور سینہ کے بالائی حصہ کے کھلے رہنے یا اچھی طرح گرم کپڑے سے محفوظ نہ ہونے کے باعث مرض دق لاحق ہو جاتا ہے۔ جس کا مہلک انجام اظہر من الشمس ہے۔ لیکن اگر ذرا بھی احتیاط کیجاتی تو ہرگز ایسا مہلک نتیجہ نہ ہوتا۔ ٭

ایک عام خبط بعض لوگوں کے دماغ میں سمایا ہوتا ہے کہ وہ یہ دکھلانا چاہتے ہیں کہ "ہم سردی کی کچھ پرواہ نہیں کرتے"! یہ لوگ سردی میں اچھی طرح گرم کپڑے مناسب طور پر حفاظت بخش استعمال نہیں کرتے اور اپنی اس غلطی سے سخت انجام اٹھاتے ہیں۔ ٭

اگر سردی سے ہم اپنے بدن کی اچھی طرح بخوبی جیسا چاہیئے حفاظت نہ کریں تو ہماری اعصابی طاقت بہت صرف ہوتی ہے۔ جو اگر بدن میں باقی رہتی تو بہت کچھ فائدہ دیتی اور ہماری تندرستی کو مستحکم کرتی۔ نیوٹن خیر و ذا اپنے باغ میں بیٹھا ہوا تھا۔ اور اس کے سامنے سیب درخت سے گرا۔ رات کو سردی سے اچھی طرح جیسا چاہیئے محفوظ نہ تھا۔ تو ہر گز کشش ثقل نہ دریافت ہوتی۔ اور نہ سائنس کو اس کا مرہون احسان ہونا پڑتا۔ ٭

موسم بہار میں قبل از وقت گرم کپڑے اتار دینے سے مشہور ہے

کہ کھانسی زکام اور نزلہ عود کر آتا ہے۔

چالیس[5] سال کے بعد ہر ایک شخص کے واسطے فلالین بدن کے ساتھ رکھنا بہت ضروری ہے۔ اور نیز ان لوگوں کے واسطے بھی فایدہ بخش ہے جو کمزور ہیں۔ اور وہ قوی الجثہ نہیں ہیں۔

سردی[6] سے بچنے کے واسطے علےالعموم عمدہ اون کا کپڑا بہت عمدہ ہے جس طرح سردی سے بچنے کے واسطے لباس کی ضرورت ہے اسی طرح گرمی سے بچنے کے واسطے خاص لباس کی ان مقامات پر ضرورت پڑتی ہے جو منطقہ حارہ میں واقع ہیں۔ دھوپ میں سب سے عمدہ لباس سفید رنگ کا ہے۔ اسکے بعد بھورا۔ پھر زرد۔ پھر سرخ۔ پھر نیلا۔ اور سب سے بدتر سیاہ۔ اور جب دھوپ نہ ہو تو چنداں رنگ کا لحاظ کرنا ضروری نہیں۔

جب[7] سرد ہوا سے بچنے کی ضرورت لاحق ہو تو چمڑہ اور ربڑ سب سے بڑھ کر مفید ہیں۔ اونی لباس اس کے دوسرے درجہ پر ہے۔ اور اس کے بعد روئی اور سوتی لباس ہے۔ اون کے لباس میں بہت پسینہ جذب ہو سکتا ہے۔ اور نیز اس سے صاحب لباس کو زکام وغیرہ ہونے کا بھی خطرہ نہیں ہے مبادا بدن کے ساتھ ٹھنڈی لگ کر زکام یا نزلہ لاحق ہو جائے۔

صحت[8] کا سب سے زبردست اور نہایت ہی مفید مسئلہ یہ ہے کہ سر کو سرد رکھو۔ اور پیروں کو گرم۔ اس پر ڈاکٹر بلیلٹ۔ ایم۔ ڈی۔ یہ لفظ بڑھاتے ہیں "اور خشک" یعنے "اپنے سر کو سرد رکھو۔ پیروں کو گرم اور دونوں کو خشک"۔

زہریلے کپڑوں سے ہمیشہ بچو۔ کیونکہ اکثر رنگ زہرآلودہ ہوتے ہیں

[5] فلالین کے فوائد ۱۲

[6] روئی کے کپڑے ۱۲

[7] چمڑا و ربڑ درجہ اول میں ۱۲

[8] سر کو سرد رکھو پاؤں کو گرم ۱۲

اور ان کے ساتھ بدن تک کو زہر کا اثر کر دیتا ہے۔ اب تک اس کی
طرف کچھ خیال نہیں کیا گیا تھا۔ مگر حال میں ایک مشہور ڈاکٹر نے انگلستان
میں اپنی رپورٹ سے ثابت کر دیا ہے کہ ایک عورت کی گردن اور چہرہ
پر زہر کا اثر ہو گیا تھا۔ کیونکہ اس نے ایک سُرخ رومال جو انیلائن کے ساتھ
رنگا ہوا تھا۔ اپنی گردن کے گرد اس نے لپیٹا تھا۔ لہذا رنگدار کپڑوں
سے ہمیشہ احتیاط واجب ہے۔ اور سُرخ اور نیلا رنگ خصوصاً بچوں اور
اُن مستورات اور اُن مردوں کے دسترس سے باہر ہونا چاہیئے جن کی
جلد میں بہت حس ہو۔

باب ہشت دہم

نیند

میں پہلے لکھ چکا ہوں کہ نیند قدرت کی ایک نہایت دانشمندانہ نعمت
ہے۔ اس سے قوت حیات کے اصراف میں اعتدال ہوتا ہے۔ اسکی
بیقاعدگی دور ہوتی ہے۔ اور معقول تقویت اور استحکام حاصل ہوتا ہے۔
بیداری اور نیند ہماری اخلاقی ہستی کی منزلیں ہیں۔ اور اس طرح گویا ہم
روز نئے سرے سے خوشی سے مالا مال تولد ہوتے ہیں۔ اور ہر صبح کو نئی
ساخت گویا حاصل کرتے ہیں۔

اگر نیند نہ ہوتی تو یہ قوت حیات لگاتار اصراف اور یہ زندگی کا پیہم
سفر کیا مصیبت ناک ہو جاتا۔ اور ہماری جسمانی اور ذہن دونوں حالتیں
کیسی ناشاد ہوتیں۔ لہذا یہ فلسفہ کا فتویٰ عین انصاف اور صداقت

پر پہنچے کہ "انسان سے نیند اور امید لے لو۔ اور پھر دیکھو کہ دنیا میں اس سے بڑھ کر بدبخت ناشاد۔ اور مصیبت ناک کوئی شئے نہ ملیگی"۔

کس قدر غلطی ہے اگر کوئی شخص خیال کرے کہ جہانتک ہوسکے کم سونا چاہیئے۔ دوران عمر کی کمی اور زیادتی دونوں کے واسطے نیند ایک لازمہ ضروری ہے۔ کوئی چیز دنیا میں ایسی نہیں جو کمی نیند سے بڑھ کر ہماری قوت حیات کو زیادہ صرف کرتی ہو۔ اور ہم کو گور کی طرف جلد کھینچ کر لے جاتی ہو۔ نیند کا بڑا بھاری اثر یہ ہوتا ہے کہ یہ قوت حیات کو بحال کرتی ہے قوت حیات کو مجتمع کرتی ہے۔ جو کچھ ہم میں مضر ذرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کو ہم سے دور کرتی ہے۔ اور ہمارے اس نقصان کو پورا کرتی ہے۔ جو قوائے جسمانی کی صرف سے ہم کو اور روش میں اور حالت بیداری میں برداشت کرنا پڑتا ہے۔ متواتر بیداری سے تمام قاطع حیات اسباب جمع ہو جاتے ہیں قوت حیات اور دیگر قوائے لگاتار ضایع ہوتے رہتے ہیں اور ان کی بحالی حاصل نہیں ہوتی۔

لیکن اس سے ہم کو یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے کہ عرصہ تک سونا نہایت مفید ہے۔ اور اس سے زندگی برقرار رہتی ہے۔ اور مزید العمری کی تحصیل کا کچھ درجہ پورا ہوتا ہے۔ عرصہ تک سونے سے علاوہ دیگر نقصانات کے مضر صحت اسباب ہم میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح دوران عمر کم ہو جاتا ہے۔

لہذا مختصر یہ ہے کہ انسان کو نہ چھے گھنٹے سے کم سونا چاہیئے اور نہ ۸ گھنٹہ سے زاید۔ اور یہ ایک عام قاعدہ ہونا چاہیئے جس پر ہر ایک بنی نوع کا فرض ہو کہ وہ کاربند رہے۔

جو شخص چاہتا ہے کہ نیند کی پوری غرض و غایت بخوبی سرانجام پائے

(حاشیہ: نیند اور امید کے فوائد ۱۲ — زیادہ سونا مضر ہے ۱۲ — چھ گھنٹہ سے کم اور آٹھ گھنٹہ سے زیادہ نہ سونا ۱۲)

اوراس کو سچا آرام اس کے پورے مفہوم میں حاصل ہو۔ اس کو ذیل کے
قواعد پر کاربند ہونا چاہیئے :-

۱۔ جس جگہ انسان سوئے وہ شوروغل سے پاک اور تاریک ہونی
چاہیئے۔ جس قدر ہمارے اعضائے وقوائے پر بیرونی اشیاء کے اثر کم پڑینگے
اسی قدر ہم کو مکمل آرام حاصل ہوگا۔ اور اس سے معلوم ہوسکتا ہے کہ سوتے
وقت کمرہ میں روشنی رکھنا کس قدر مضر اور آرام میں خلل انداز ہے:

۲۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ خوابگاہ وہ جگہ ہے جہاں ہم سب سے
بڑھ کر اپنا وقت بسر کرتے ہیں یعنے اس قدر عرصہ تک کسی اور جگہ نہیں رہتے
لہذا خوابگاہ میں خالص اور عمدہ ہوا کی آمد و رفت ضروری ہے۔ اور لازمی
ہے کہ یہ ہر ایک قسم کی خرابی سے پاک ہو۔ سونے کے کمرہ میں بہت جگہ
ہونی چاہیئے یہ خاصہ بلند ہونا چاہیئے۔ دن کو نہ اس میں کوئی شخص رہے
اور نہ اوس کو گرمی پہونچے۔ اور سوائے رات کے ہمیشہ اس کے دریچے
کھلے رہنے چاہیئے:

۳۔ رات کے وقت کھانا تھوڑا کھانا چاہیئے اور صرف ٹھنڈا کھانا
کھانا چاہیئے۔ اور پھر چند گھنٹہ بعد سونا چاہیئے:

کھانا رات کا

۴۔ سوتے وقت انسان کسی ایسی طرح نہ لیٹے کہ جس سے بدن کے
اعضاء مڑ جائیں بلکہ ہمیشہ چت سیدھا لیٹے۔ سر کسی قدر اونچا ہو۔ اس سے
بڑھ کر کوئی چیز سونے میں مضر صحت نہیں ہوسکتی کہ انسان آدھا بیٹھا رہے
اور آدھا لیٹا رہے۔ اس طرح بدن میں ایک زاویہ بنجاتا ہے۔ بدن کے
حصہ زیریں میں دوران خون رک جاتا ہے۔ اور پشت پر بہت دباؤ اور
زور پڑتا ہے۔ اور اس طرح ایک خاص غرض نیند کی پوری نہیں ہوسکتی

یعنی خون بدن میں چاہیئے دورہ نہیں کر سکتا۔ اور بچپن سے اگر ایسی ہی عادت پڑ جائے تو کوزہ پشتی یقینی ہوتی ہے۔ *

۵۔ اس قاعدہ پر ہمیشہ عمل کرنا چاہیئے کہ جب سونے کے واسطے کپڑے اُتار کر ایک طرف رکھو تو ان کے ساتھ ہی تمام دن کے غم و تفکرات بھی علیحدہ کر دو۔ ایسی کوئی چیز بھی بستر پر تمہارے پاس نہ ہو۔ اور اس طرح علاوہ طبّی فائدہ کے جو صحت کو حاصل ہوگا انسان اپنے خیالات پر قادر رہنے کا عادی ہو جائیگا۔ *

اطباء عمومًا اسپر متفق ہیں کہ انکے خیال میں کوئی چیز ایسی مضر صحت اور دوران حیات کو کم کرنے والی نہیں جیسے یہ عادت کہ انسان بستر پر لیٹ کر مطالعہ کرتے کرتے سو جائے۔ کیونکہ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہے کہ جو خیالات متحرک ہو رہے ہیں وہ دوران نیند میں دماغ میں بھرتے رہیں۔ اور تمام رات انسان کے دل و دماغ دونوں کو پراگندہ کرتے رہیں اور تھکاتے رہیں۔ *

سونے سے جسمانی نیند ہی نہیں مراد ہے۔ بلکہ دماغی نیند بھی اسمیں شامل ہے۔ اور اگر ان میں سے ایک حصہ پورا ہو۔ اور دوسرا ناقص ہے تو نیند کی مثال اس بگھی کی ہے جو کبھی اونچی نیچے زمین پر جا رہی ہے۔ * *

۶۔ بعض لوگ خیال کرتے ہوں گے کہ رات یا دن کو کسی وقت انسان سات آٹھ گھنٹے سو لے ایک ہی بات ہے۔ اور اکثر ایسا دیکھا گیا ہے کہ لوگ رات کو جہاں تک ہو سکے مطالعہ کتب میں مشغول رہتے ہیں۔ یا دوستوں کی صحبت سے محظوظ ہوتے ہیں۔ اور خیال کرتے ہیں کہ اسکا

عوض کا دن کو سوئیں گے۔ لیکن افسوس ہے کہ وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ ان کو اس اپنی مضر صحت بلکہ مہلک عادت سے خبردار ہونا چاہیئے رات اور دن کو سونا ہرگز برابر نہیں ہو سکتا۔ اور آدھی رات سے پہلے دو دو گھنٹہ سو رہنا۔ دن کو چار گھنٹہ کامل سونے سے ہزار درجہ بہتر اور مفید ہے اور اکثر اسی قانون قدرت کی خلاف ورزی سے قسم قسم کی کمزوریاں اور صحت کی خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ وجع المفاصل۔ نقرس۔ اور اور مختلف امراض۔ اس کا یقینی نتیجہ ہیں۔+

بصارت کو رات کو عرصہ تک کام کرنے سے بہت نقصان پہونچتا ہے+

جو لوگ رات کو عرصہ تک محنت میں مصروف رہتے ہیں۔ اور صبح کو سوتے ہیں۔ وہ یہ نہیں جانتے کہ جب ہم علی الصباح بیدار ہوتے ہیں۔ تو گویا نئے سرے سے اس دنیا میں پیدا ہوتے ہیں۔ بہ نسبت رات کے اس وقت ہمارا قد لمبا ہوتا ہے۔ اور ہم میں اس وقت نوجوانی کے آثار اس کے پورے معنے میں پائے جاتے ہیں۔ ہم میں اس وقت زیادہ توانائی اور طاقت ہوتی ہے۔ اور رات کو ہماری قوائے خستہ ہوتی ہیں۔ ہمارا بدن خشک ہوتا ہے۔ اور ضعیفی کے آثار ہم پر غالب ہوتے ہیں

جو لوگ دنیا میں عرصہ دراز تک زندہ رہے ہیں۔ علی الصباح بیدار ہونے کے عادی تھے۔ اور جان ویسلے انگلستان کے نامور دانشمند اور مذہبی فرقہ کے بانی تھے تو علی الصباح بیدار ہونا مذہبی فرائض میں داخل کر دیا ہے۔+

جب عروس صبح چہرے سے اٹھائی ہے نقاب+

بخشتا ہے جلوہ اس کے نور کا عالم کو تاب ۔٭
شام کو سونا سویرے صبح کو اُٹھنا شتاب٭
چشم کو بخشے ہے صحت عقل کو تیزی و تاب٭
یہ نسیم فرح افزا ہے سحر لے ہوشمند٭
دل کو تیرے بخشتی ہے قوت اور چہرے کو تاب٭
نور کے تڑکے کا اوٹھنا خوب ہے اے خوب ٭
خواب سے اوٹھ اور اوٹھا چہرے سے اپنے تو نقاب
راستے صبح ہوتی ہے سحر کو سربسر٭
دفع ہوتا ہے شب و وحشیں کا سارا پیچ و تاب٭
منتشر ہوتا ہے نور صبح جب عالم کے بیچ٭
روشنی کا دیکھ تب عالم بروئے خاک و آب٭
جب سپیدی صبح کی کھلتی ہے باغ و دہر میں٭
یاسمن کا فرش ہو جاتا ہے بر روئے تراب٭
جوں ہی شیر صبح جب نکلے ہے کوہ مشرق سے٭
قوت دل اس سے پاتے ہیں یہ سارے شیخ و شاب٭
مانگتے اوٹھ کر سحر کو ہیں خدا سے مدعا٭
کیونکہ اس ساعت دعا ہوتی ہے سب کی مستجاب٭
جوش میں آتے ہیں کرتے ہیں کلیلیں فجر کو٭
ہیں پرندے جس قدر صحوہ سے لے کر تا عقاب٭
قدرت حق کا تماشا سیر میں گلشن کی ہے٭
برگ گل ہیں اہل عرفاں کو ورقہائے کتاب٭

صبح صادق صدق کا رکھتی ہے سرتا پا شعار
کذب اس میں ہے نہیں دھوکا نہیں مثل سراب
سیر دیکھ اس وقت کی جب فیل انجم کے تئیں
کر کے سر رکھتا ہے سر پر تاج زریں آفتاب
شیشۂ دل ہر کدورت سے کہ اس عالم میں ہے
صبح کو ہوتا ہے صافی اور خالی جوں حیات
دن نکلتے ہی جو نکلے سیر کو گلزار کی
تازگی اشجار کی دیکھے گلوں کی آب و تاب
ذکر حق سے صبح کو ہوتے ہیں جو عذب البیاں
اُن کو ہونے کا نہیں واللہ دوزخ کا عذاب

طبی دنیا اس پر متفق ہے کہ جو طبیب سب سے پہلے نیند کی اصلی باعث اور اس کی خاطر خواہ اور موقع خواہش کی تحصیل کا طریق و تدبیر دریافت کرے گا۔ تمام عالم اس کا ابد تک ممنون احسان اور مرہون منت ہیگا۔

جس قدر حیوان ہم کو دنیا میں نظر آتے ہیں۔ اُن سب کو آرام کی ضرورت ہے۔ اور اگر ان کو آرام میسر نہ ہو تو نتیجہ ان کا زوال ہوتا ہے مثلاً قوت ذائقہ جو خواہ کیسی ہی تیز ہو اور زبردست ہو۔ اگر عرصہ تک متواتر استعمال کی جائے اور آرام نہ پائے۔ تو کند پڑ جاوے گی۔ اور اس کی طاقت صرف اس طرح بحال رہیگی کہ چندے استعمال کر کے اسے آرام دیا جاوے یہی حال انسان کے دیگر قوائے و اعضائے کا ہے۔ جیسے قوت سامع قوت باصرہ۔ قوت لامسہ۔ وغیرہ

آرام دو قسم کا ہے ایک فروعی اور ایک فرضی۔ اور یہ دونوں قسم کا

ابو سعید سوچیے [illegible]

انسان کے واسطے بہت ضروری ہیں۔ فروعی تو ایسا ہے کہ جیسے کوئی شخص صبح سے شام تک دماغی محنت کرے۔ اور پھر شام کو ایک گھنٹہ بھر کھلی ہوا میں اچھی طرح سیر کرے (جو کہ صحت کے واسطے بہت ضروری ہے جس سے دل و دماغ جو سارے دن کی محنت سے خستہ و ماندہ اور تھکے ہوئے تھے۔ آرام پاتے ہیں۔ اور تازہ دم ہوتے ہیں۔ اور نیز عضلات جو سارا دن آرام کرتے رہتے تھے۔ اس سیر میں ان کو ورزش حاصل ہوتی ہے اور ان میں چستی و چالاکی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

دن کو سونا مضر ہے ۱۲

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے جو لوگ دن کو سوتے ہیں۔ اور رات کو جاگتے ہیں وہ سخت ضرر اٹھاتے ہیں۔ دن کو سونے کے باعث سر بھاری معلوم ہوتا ہے منہ کا مزہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور شام تک سخت بےچینی اور پراگندگی رہتی ہے۔ سوائے حد درجہ کے گرم ممالک کے کھانا کھانے کے بعد جہاں تک ممکن ہو سکے کبھی قیلولہ نہ کرے۔ کیونکہ اس کا اثر سخت مضر صحت ہے۔ البتہ میانہ عمری کے بعد چنداں قابل اعتراض نہیں۔

نیند سے یہ غرض ہے کہ انسان کی جس قدر قوت حالت بیداری میں صرف ہو چکی وہ پوری ہو جائے۔ اور اسی وجہ سے دوران نیند مختلف لوگوں میں ان کی مختلف جسمانی اور دماغی حالتوں پر منحصر ہوتا ہے۔ بچوں کی ابتدائی عمر میں چونکہ اعضائے و قوائے کو روئیدگی ملتی ہے۔ اور ان کو تکمیل حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے واسطے عرصہ تک ہونا بہت ضروری ہے اور جہاں تک ہو سکے ان کو زیادہ نیند ملنی چاہیئے۔ یہی حال بیماروں کا ہے کہ ان کو بھی بچوں کی طرح عرصہ تک سونا چاہیئے۔ کیونکہ اس طرح

عرصہ تک سونے سے ان کے صرف شدہ اور خستہ قوائے کی بحالی و تکمیل ہوتی ہے۔

عصبی مزاج کے لوگوں کو بہت نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور برخلاف اس کے قوی الجثہ موٹے تازے آدمیوں کو اس قدر عرصہ تک نیند کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیونکہ اول الذکر کے قوتے پر ذرا ذراسی خفیف باتوں کے بھی بہت اثر پڑتے ہیں۔ اور اس طرح ان کی قوت بہ نسبت آخر الذکر کے زیادہ صرف ہوتی ہے جن کے دل پر اس قدر ہر ایک بات کا اثر نہیں ہوتا۔ اور اسی واسطے ان کی قوت اس قدر جلد صرف نہیں ہوتی۔

مزید تازہ

بعض لوگ خیال کرتے ہوں گے کہ جو عادت پڑ جائے تو رات کو جاگنا اور دن کو سونا مضر صحت نہیں۔ مگر جو ایسا خیال کرتے ہیں ان کی غلطی ہے۔ رات پہرہ دینے والے۔ ریل کے گارڈ اور ایسے ہی لوگ چند روز بعد رات کو جاگنے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور ان کو اس سے کچھ تکلیف نہیں ہوتی۔ مگر یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ان کی صحت کو برابر اس خلاف قدرت عادت سے نقصان پہونچتا ہے۔ ان کے خون میں خرابی لاحق ہوتی رہتی ہے۔ اور علاوہ ازیں ایک عرصہ بعد علم طب سے ثابت ہو جاتا ہے کہ ان کا دوران حیات اس طرح بہ نسبت عام قاعدہ قدرت کے بہت کم ہو گیا تھا۔

رات کو جاگنا دن کو سونا مضر ہے

جو لوگ قدرتی طور پر کم سونے کے عادی تھے یعنی ان کو کم سونے سے تکلیف نہیں معلوم ہوتی تھی وہ غیر معمولی ذہانت اور ذکاوت کے ہوتے تھے۔ جیسے اکبر اعظم جو تین گھنٹہ کل سویا کرتا تھا۔ فریڈرک اعظم اور ڈاکٹر جونسن بھی اور نپولین اول شاہ فرانس جو پانچ پانچ گھنٹے سویا کرتے تھے۔

کم سونا

بلغمی مزاج
بلغمی مزاج کے لوگ کو بھی زیادہ عرصہ تک سونے کے عادی ہوتے ہیں۔ اور اُن پر ایک قسم کی غنودگی کی حالت بیداری میں بھی طاری ہوتی رہتی ہے۔

خواب دیکھنا
ایک فلسفی کہتا ہے کہ اصلی اور پوری معنی میں سچی وہ نیند ہے کہ انسان کو اس میں کوئی خواب نہ نظر آوے۔ کیونکہ خواب اگر دکھلائی دے تو اس سے (جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے) دل و دماغ کو معلوم ہوتا ہے کہ آرام نہیں ملتا ہے۔ وہ برابر اپنے اپنے کام میں مشغول ہے۔

ایک اور فلسفی لکھتا ہے کہ کوئی نیند بغیر خواب کے ناممکن ہے اور اُس کا اپنا تجربہ ہے کہ اگر انسان ایک آدھ گھنٹہ کے واسطے بھی سوئے اور خواہ کیسی ہی محنت سے تھک کر سوئے۔ اور قریبًا بیہوش پڑا رہے مگر تاخواب کوئی نہ کوئی ضرور دیکھے گا۔ خواہ وہ اُسے یاد نہ رہے تو یہ دوسری بات ہے۔

نیند میں کام کرنا
اکثر لوگ نیند میں اونگھ کر کام کیا کرتے ہیں۔ اور برابر سوتے رہتے ہیں۔ انگلستان کے ایک کونٹی میں ایک ہرکارہ ڈاک کا رہتا تھا جسکو علی الصباح چند میل کے فاصلہ پر ایک گاؤں تھا۔ وہاں ڈاک لیجانا ہوتا تھا۔ چنانچہ اس کو عادت ہو گئی تھی کہ رات کو ایک دو بجے سوتے سوتے اُٹھتا۔ تھیلا ڈاک کا پیٹھ پر لادتا۔ اور سوتے سوتے نیند میں چلا جاتا قریبًا ۵ بجے یہ گارڈن کے ناکے پر جولب دریا واقع تھا جا پہنچتا۔ اور پُل کے پاس پہونچکر اس کی آنکھ کھلتی۔

اس طرح لاؤ ہین ٹریننگ کالج کے بورڈنگ ہاؤس میں چند سال کا عرصہ گزرا کہ ایک طالب علم تھا جو رات کو ایک دو بجے اکثر سوتے سوتے

بستر پر سے اوٹھ کر باہر نکل جاتا ۔ اور گھنٹہ آدھ گھنٹہ سیر کر کے پھر اسی حالت خواب میں آکر سو رہتا اور صبح کو بجز اس کے کہ وہ اپنے سیر کو بطور خواب کے بیان کر سکے اور کچھ معلوم نہ ہوتا ۔؛

نیند کا اڑ جانا ۔

عموماً ایسا دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ خصوصاً طالب علم رات کو عرصہ تک دماغی محنت میں مصروف رہتے ہیں ۔ اگر پہلے پہل اس وقت اُن کو نیند آوے اور وہ اوس کو روک دیں تو پھر وہ حالت پیدا ہوتی ہے جسکو اصطلاح عوام میں نیند کا اُڑ جانا کہتے ہیں ۔ لاکھ کوشش کرو عرصہ تک نیند نہیں آتی خالی کروٹیں لیکر گذر کر غنید ندارد ۔ یہ بھی انسان کے واسطے سخت مضر صحت ہے ۔ اس سے اکثر جنون مرگی اور اور ایسے ہی مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں ۔ دماغ بالکل بیکار پڑجاتا ہے قبل از وقت بصارت جواب دیدیتی ہے اور حافظہ بالکل مسدود ہو جاتا ہے ۔؛

بیخوابی ۔

اگر کسی کو بیخوابی کا مرض ہو تو اول سب سے عمدہ یہ تدبیر ہے کہ وہ شخص نہائیت باقاعدہ دن کو محنت کرے ۔ اور پھر رات کو اسے خوب آرام دہ نیند آوے گی ۔ لیکن اگر یہ بیخوابی کسی اور وجہ سے ہو تو کسی لایق وفایق حکیم یا ڈاکٹر کے مشورہ پر چلنا چاہیئے ۔ اور علے العموم عمدہ نیند حاصل کرنے کے واسطے اس قاعدہ پر ہمیشہ عمل کرو کہ سونے سے قبل تھوڑا کھانا کھاؤ ۔؛

حضرت سلیمان کا ۔

حضرت سلیمان ع کا نہائیت دانشمندانہ قول ہے ۔ کہ " مزدوری اور محنت کرنیوالے کی نیند ہمیشہ شیریں ہوتی ہے خواہ وہ کم کھائے خواہ زاید " اور اس میں شک نہیں کہ محنتی آدمی کو جو نیند کا حظ حاصل ہو سکتا ہے ۔ خواہ وہ بھوکا ہی کیوں نہ ہو ۔ وہ ہم کو علے العموم بالکل نہیں ہوتا ۔؛

بیماری میں اگر نیند نہ آتی ہو تو ہرگز افیون بھنگ وغیرہ منشیات سے

ہمیشہ اقرار کرنا چاہیئے۔ البتہ اگر ایسی ہی ضرورت پڑے تو ہمیشہ کسی طبیب سے مشورہ کر کے اس پر عمل کرو۔

باب (۱۹) نوزدہم

شادی خانہ آبادی

وہ لوگ سخت غلطی پر ہیں اور پرلے درجہ کے خود اپنے اور بنی نوع انسان کے دشمن ہیں جو قائل ہیں کہ شادی کرنا انسان کے واسطے ایک مصیبت ہے۔ اس سے جہاں تک ہو سکے آدمی بچتا رہے۔ اور اپنی عمر بقول خودان کے "ترک دنیا" میں بسر کرے۔ ایسے لوگ صرف اپنے اور بنی نوع انسان کے دشمن ہی نہیں ہیں۔ بلکہ قانون قدرت کی خلاف ورزی اور نیز خدائیتعالے کے احکام کی مخالفت کرتے ہیں۔

سنسکرت میں عورت کو مرد کا آدھا کہا گیا ہے۔ انگریزی میں بھی یہی حال ہے مسلمانوں میں روایت ہے کہ عورت حضرت آدم علیہ السلام کی بائیں پسلی سے پیدا ہوئی ہے جس سے مراد ہے کہ یہ مرد کا ایک جزو ہے۔

شادی کو خانہ آبادی کہتے ہیں۔ اور دراصل یہ ٹھیک بھی ہے۔ امریکہ کا مشہور مصنف واشنگٹن ارونگ اپنی ایک کتاب میں لکھتا ہے کہ جو شخص ساری عمر شادی نہیں کرتا اوس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک مکان عالیشان ہے جس کی عمارت بہت عمدہ ہے۔ مگر نہ کوئی اس میں مکین ہے۔ اور نہ کوئی اس کی خور و پرداخت کرنے والا اوس کو صاف ستھرا

سید نور الحسن ولد سید احمد حسین
سکنہ امروہہ
۱۹۲۸ء

رکھنے والا اور اسکی شکست و ریخت کی مرمت کرنے والا ہے ۔ وہ مکان
خالی پڑا ہوا ہے ۔ بالکل ویران ہے ۔ موسموں کے تغیر و تبدل اور حوادث
زمانہ کی زد میں ہے ۔ اور کوئی جاندار ایسا نہیں جو اوس کو محفوظ رکھ سکے
غرض یہ مکان اسی طرح ویران پڑا ہوا آہستہ آہستہ بالکل خراب ہو کر اور
ٹوٹ پھوٹ کر برباد ہو جاتا ہے ۔ اور ایک اینٹ بھی باقی نہیں رہتی ؛

فن طبابت کا دعوےٰ ہے کہ شادی کرنا باعث تندرستی و آسائش
ہے ۔ اگر قوائے قدرت کو ہم اچھی طرح جایز طور پر استعمال کرلیں تو اسمیں
کس کو شک ہو سکتا ہے ۔ کہ ہم کو سراسر فائدہ ہی ہوگا ۔ جس طرح ہمارے
قوے کی کثرت استعمال ان کو خراب اور برباد کر دیتا ہے ۔ اسی طرح
اُن کو ایک عرصہ تک استعمال نہ کرنے سے یہ سُست اور بھدے ہو جاتے
ہیں ۔ اور بالکل کام کے نہیں رہتے ۔ ؛

شادی کرنا باعث صحت ہے ۔

انسان کو شادی سے دراصل دنیا کا سچا حظ حاصل ہوتا ہے ۔ وہ
جانتا ہے کہ زندگی کیا چیز ہے ؟ دنیا کسے کہتے ہیں ؟ اس میں کس طرح
بسر اوقات کرتے ہیں ؟ اور کس طرح اس کو مختلف حالات و اسباب
میں ہم اس کے ساتھ مطابقت کرتے ہیں ؟ ؛

انسان دنیا میں خواہ کیسی ہی تنگ حالی اور مصیبت میں پھنسا
ہوا ہو ۔ خواہ کیسی ہی مفلسی اور ذلت اس پر نازل ہو ۔ اور کیسی ہی بدقسمتی
کے شکنجہ میں دبا ہوا ہو ۔ جب تمام دنیا میں جدھر نگاہ کرتا ہے ۔ کوئی بھی
مددگار اور معاون نظر نہیں آتا ۔ جدھر جاتا ہے مایوسی اور ناامیدی
آنکھیں دکھلاتی ہے ۔ اور اس طرح شام کو تمام دن کی رنج و الم مایوسی
اور افسوس اور رنج اور ذلت کا بار سر پر لیکر خستہ و ماندہ گھر میں آتا ہے

اس وقت بال بچوں اور عورت کو دیکھتے ہی تمام وفور رنج والم اور تکالیف
دل سے دور ہو جاتی ہیں۔ یہ سمجھتا ہے کہ گو تمام دنیا میں اس کے واسطے
جگہ نہیں اور کبھی اس کو عزت نصیب نہیں ہوئی۔ مگر پھر بھی چند گز
زمین ایک چہار دیواری میں ایسی ہے جس کا یہ مطلق العنان اور خود
مختار حاکم ہے۔ اور جہاں اس کو تمام دنیا کے مسرت اور شادمانی حاصل
ہوتی ہے۔ اور ابھی وہ وقت نہیں آیا ہے کہ یہ اس دنیا سے تنگ ہو کر
خودکشی کرے۔ ا۔ پ

خاندانوں کی تباہی

ہمارے ملک میں افسوس ہے کہ خاص شادی کے بخوبی معنی نہ
سمجھنے ہی سے ہزاروں بربادیاں اور عیب لاحق ہوتے ہیں۔ خاندانوں
کے خاندان صرف ایک اسی لفظ کے سچے معنوں پر عمل نہ کرنے سے
تباہ و برباد ہو جاتے ہیں۔ اس غلطی اور غفلت کا اثر نہ صرف مال و دولت
اور دنیاوی ثروت اور اقتدار پر ہی پڑتا ہے۔ بلکہ اس کے برے نتائج
جو کسی طرح قہر ربانی سے کم نہیں ہوتے نسلوں تک باقی رہتے ہیں اور
بسا اوقات اسی وقت رخصت ہوتے ہیں۔ جب خاندان کی بیخ کنی
کر کے اس کے آخری وارث کو گور میں سلا دیتے ہیں۔ ا۔ پ

قریبی رشتہ داری میں شادی

شادی کرتے وقت ہمارے اہل ملک اکثر بعض فوائد کا بہت
خیال کرتے ہیں۔ دنیا اور انسان کی زندگی اور تمام خوشیوں اور شادمانیوں کا
اسے انجام سمجھا جاتا ہے۔ اور اس غرض کے پورا کرنے کے واسطے بہت
قریبی رشتہ داری ہی جن میں خون کا بہت ہی قوی رشتہ ہوتا ہے مثلاً
چچازاد یا تائی زاد بھائی ـــــ ماموں زاد بھائی ـــــ میں شادی
کر دی جاتی ہے۔ اب اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ پ اولاد سخت کمزور پیدا

ہوتی ہے۔ دائم المریض ہوتی ہے۔ تندرستی کی بو سے بھی بے بہرہ ہوتی ہے۔ خنازیر۔ برص۔ اور اور خون کی خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ اور اولاد ایک وبال جان۔ اول تو ماں باپ پر اور پھر اگر خوش قسمتی سے زندہ رہی تو خود اپنے پر بنجاتی ہے۔ خود عورت و خاوند کو متعدد امراض اس سے لاحق ہوتے ہیں۔ اور زندگی حد درجہ تلخ ہوجاتی ہے۔ دولت تو بہت ملجاتی ہے۔ مگر تندرستی جیسی بے بہا نعمت معدوم اور اولاد جیسی عطیہ قدرت کو داغ لگ جاتا ہے۔ اور انجام کار نسل منقطع ہوتی جاتی ہے۔

عموماً صغر سنی میں شادی کردیجاتی ہے۔ اس سے بڑھ کر شاید کوئی دشمن سے بھی دشمن انسان کے حق میں کوئی بدی نہیں کرسکتا کہ وہ اُسکو صغر سنی میں شادی کردے۔ سب سے بڑھ کر اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسان بیس سال کی ہی عمر کو پہونچکر سو برس کے بڈہوں سے بدتر ہوجاتا ہے نہ ہاتھ پیروں میں سکت۔ نہ اعضائے وقویٰ میں جان۔ اولاد ایسی ناکمل اور ناقص ہوتی ہے کہ وہ بھی والدین سے کسی طرح کثرت امراض میں کم نہیں رہتے۔ مگر باوجود اس کے جہانتک دیکھا جاتا ہے ایک عام خبط ہے کہ ابھی بچے نے ایک طرح دنیا میں آنکھ نہیں کھولی کہ بیوی صاحب موجود ہیں!

ہمارے نوجوان خلوت صحیحہ کو باعث فخر سمجھتے ہیں۔ حالانکہ ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیئے۔ ہم اس موقع کو اس وقت مناسب نہیں سمجھتے کہ بہ تفصیل تشریح کریں کہ اس خلوت صحیحہ کے باعث فخر سمجھنے سے کیا کیا نقصان از روئے طب لاحق ہوتے ہیں۔ مگر ان نوجوانوں سے دریافت کرو جنہوں نے اس کا ورد کیا ہے۔ اور خوش قسمتی سے ایسے

نوجوانوں کو اس میں تلاش کرنا نہیں پڑے گا۔ بلکہ آجکل ۱۰۰ میں سے
۹۹ کم از کم ایسے تجربہ کار ہی مل سکتے ہیں۔ !!

شادی کے وقت مرد و عورت کی عمر کا بالکل لحاظ نہیں کیا جاتا
میاں کی عمر تو خیر سے ۵۰ سال کی۔ اور بیوی صاحبہ کی عمر ۱۲ سال کی
یا میاں ابھی نوخیز بیس سال کے نوجوان اور بیوی صاحبہ ماشاء اللہ
۵۰ سال سے زائد۔ اس کے بربادی بخش جو اثر ہوتے ہیں وہ قاطع
حیات ہونے میں تو کیا انسان کو زندہ درگور کر دیتے ہیں کسی طرح
کم نہیں۔ ابھی شادی کو دو سال نہیں گزرتے کہ میاں کا جنازہ بندھ
رہا ہے۔ اور بیوی صاحبہ سوگ کر رہی ہیں۔ یا بیوی صاحبہ راہی
عدم ہیں۔ اور میاں ماتم داری میں مصروف۔ !!

اور اسی تفاوت عمر کا نتیجہ ہوتا ہے کہ اولاد خنازیر۔ دق۔ سل
وغیرہ مہلک امراض میں مبتلا ہوتی ہے۔ اور نحیف البدن اور کمزور
اور لاغر ہوتی ہے۔ +

شادی کرتے وقت صحت کا مطلق خیال نہیں کیا جاتا۔ نہ عورت
کے والدین کو خیال ہوتا کہ آیا مرد کی صحت اور تندرستی میں تو کسی طرح
فرق نہیں۔ اور نہ مرد کے والدین خیال کرتے کہ آیا عورت اچھی طرح
تندرست اور امراض سے بری ہے۔ اور اس غفلت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے
کہ عرصہ قلیل ہی میں فریقین ایک دوسرے کی طرف سے سخت تکالیف
اٹھاتے ہیں۔ اور بجائے اس کے کہ فریقین ایک دوسرے کے واسطے
باعث راحت ہوتے باعث تکلیف بنتے ہیں۔ کیونکہ ایک دوسرے
کی بیماری میں علاوہ جسمانی خدمات مال و زر ہر طرح سے نقصان اٹھاتا

پڑتا ہے۔ ؎

اس لحاظ سے مرد کو خاص کر احتیاط لازم ہے۔ اس کو چاہیئے کہ پہلے اپنی اُن بے احتیاطیوں پر نظر کرے جو اس سے غفلت یا لاپرواہی کے باعث یا جوش جوانی کے دیوانگی میں سرزد ہو چکی ہے۔ اور ان کے نتائج پر غور کرے۔ پھر اپنی حالت کا ان سے اچھی طرح اندازہ کرے[1]۔ اور اگر کوئی امر اطمینان بخش نہ ہو تو کسی لائق حکیم یا ڈاکٹر کی طرف رجوع کرے۔ اور پھر شادی کا ارادہ کرے۔ بقول شیخ سعدی علیہ الرحمت۔

مردیت آزمائو ونگہ زن کن۔ ؎

امور جن پر شادی کرتے وقت عمل کرنا چاہیئے

لہذا مختصر طور پر ذیل میں چند امور درج کئے جاتے ہیں جن کا شادی کرتے وقت خیال کرنا۔ اور جن کی تعمیل کرنا ہر ایک بشر پر جس کو خدا نے عقل سلیم عطا فرمائی ہے۔ فرض ضروری ہے۔ اور یقین واثق ہے کہ خصوصًا انہی ذیل کے امور پر کاربند ہونے سے انسان پر وہ مہلک نتائج لاحق نہ ہوں گے جن میں آج گویا دنیا ایک سرے سے دوسرے سرے تک مبتلا نظر آتی ہے۔ اور وہ امور یہ ہیں:۔

۱۔ صغر سنی میں کبھی شادی نہ کرو۔ ؎

۲۔ قریبی عزیز و اقارب میں جہانتک ہو سکے شادی کرنے سے پرہیز کرو۔ ایسے خاندان میں حتے الامکان شادی کرو جہاں تمہارا خون کا بالکل دور کا بھی کسی قسم کا تعلق نہو۔ اور خصوصًا اس وقت جبکہ

---

[1] رسالہ "جوانی دیوانی" میں اس مضمون پر خاص بحث کی گئی ہے۔ اور یہ کتاب اس قابل ہے کہ ہر ایک نوجوان قبل اس کے کہ اپنے آپ کو جوان سمجھے۔ اس کتاب کا مثل درسی کتاب کے مطالعہ کرے۔ ؎

خاندان میں کوئی موروثی بیماری ہو۔ ؂

۳۔ شادی کرتے وقت عمر کا لحاظ رکھو۔ طب کی رو سے ضروری ہے کہ کم از کم دو تین سال کا مرد و عورت کی عمروں میں تفاوت ہونا لازمی ہے۔ یعنی عورت خاوند سے ہمیشہ کم از کم دو تین سال چھوٹی ہو۔ لیکن حد سے چھوٹی عمر اور نیز حد سے بڑی عمر دونوں باعث بربادی ہیں ؂

۴ شادی کرتے وقت صحت کا پرلے درجہ کا خیال رکھو۔ اچھی طرح جہانتک ہو سکے اس امر کی کامل اطمینان کر لو کہ لڑکی یا لڑکے کو کوئی آزار تو نہیں ہے۔ یا کوئی موروثی بیماری تو نہیں۔ یا اس کے خون میں کسی موروثی مرض کا بیج تو نہیں ہے۔ ان میں سے کسی کی تندرستی میں کسی طرح فرق تو نہیں ہے۔ اور جب اچھی طرح تم کو اس طرف سے یقین بلکہ عین الیقین ہو جائے۔ تو اُس وقت ایک شرط پوری ہوئی سمجھو۔ ؂

۵۔ شادی سے پہلے خود اپنا امتحان کر لو۔ اور جہانتک طبیب کے مشورہ سے ہو سکے ہر ایک کام کرو۔ ؂

۶۔ خلوت صحیحہ کو باعث فخر کبھی مت سمجھو۔ اس کو ایک طرح کی دوائی سمجھو جو ضرورت کے واسطے استعمال کی جاتی ہے۔ اور جبتک ایسا نہ سمجھو گے اسوقت تک سخت امراض کی زد میں رہو گے۔ اور طرح طرح کی تکالیف اور کمزوری میں مبتلا ہو گے۔ ؂

میں آخر میں اتنا اور کہنا چاہتا ہوں کہ ہر ایک شخص اس بات کو اپنے دل پر نقش کالحجر کرلے۔ اور ہم کو تواریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ جسقدر انسان دنیا میں ایسے گزرے ہیں جنہوں نے ۱۰۰ برس سے بھی زائد عمر میں حاصل کی ہیں وہ ہمیشہ کتخدا رہتے تھے۔ اور کوئی ایسا شخص جن سے

ساری عمر شادی نہ کی ہو۔ کبھی بھول کر بھی طویل العمر نہیں ہو سکتا۔

مکان

مزید العمری کا مضمون بالکل ناقص ہے اگر یہاں ایک اکثر خرابیوں کے جڑ کا ذکر نہ کیا جائے۔ اور وہ اکثر خرابیوں کی جڑ ہمارا مکان ہے۔ اسی مکان کی وجہ سے اکثر ایسے متعدی امراض پھیلتے ہیں۔ کہ انسان کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

عام طور پر اکثر لوگ ایسے ہیں جو کئی ایک وجوہات سے ایسا مکان نہیں حاصل کر سکتے۔ جو ہر طرح مفید صحت ہو اور جیسا چاہیئے ویسا امراض اور خرابیوں سے پاک ہو۔ اس میں کچھ شک نہیں کہ گو وہ اس قابل نہ ہوں لیکن تاہم اگر وہ قواعد حفظان صحت پر عمل کرینگے۔ اور مکان کو انہی قواعد کی رو سے اچھی طرح دیکھ کر اس میں رہائش کا قصد کرینگے۔ تو کچھ کلام نہیں کہ بہت سی بیماریوں سے امن میں رہینگے۔ اور ان خطرات میں نہ پھنسینگے جن میں بحالت دیگر اگر وہ قواعد کی پابندی نہ کرے تو پھنس جاتے ہیں۔

خالص ہوا اور خالص پانی کا جس قدر صحت پر دارومدار ہے۔ وہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ مگر علاوہ ان کے مکان میں رہنے سے قبل اس کے زمین۔ قرب وجوار کی زمین۔ محل وقوع۔ اور اس کی ساخت کا حد سے درجہ کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ ان سے اسباب مفید صحت میں متعدد

مکان بنانے میں کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے

فرق آتا ہے۔ اور خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ کہ انسان کی جان جانا ان کے مقابل کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ ماسوا اس کے متعدی امراض کی پیدائش بہت کچھ مذکورہ بالا خصوصیات پر منحصر ہے۔

مثلاً جن شہروں میں سمندر یا دریا سے بذریعہ نلوں کے پانی آتا ہے ان میں اس امر کا بہت خطرہ ہوتا ہے کہ مبادا کبھی کسی نالی یا بدرو سے غلاظت ان لوہے کے نلوں تک پہنچ جائے اور باعث خرابی ہو۔ اور اکثر ایسے شہروں میں ایسا ہوا ہے جہاں ایسے نلوں کی حفاظت بخوبی جیسی چاہیئے نہیں کی گئی۔

مکان کے متعلق قواعد حفظان صحت کا خیال نہ رکھنے ہی سے پانی کے ذریعہ سے بسا اوقات اسہال، تپ محرقہ، ڈفتھیریا۔ اور ایسے مہلک امراض پھیلتے ہیں۔

پانی

پس بہتر ہے کہ کسی مکان میں رہنے یا مکان بنوانے سے پہلے پانی کی طرف توجہ کرو۔ دیکھو کہ مکان کے پاس جو کنواں ہے جس سے تم پانی لے کر استعمال کر لوگے اس کے قریب تر کوئی نالی یا بدررو تو نہیں۔ اور اگر خود تم کو کنواں کھودنا پڑے تو اس امر کا خیال رکھو کہ کنواں اس مقام پر کھودا جائے جس کے قریب کوئی بدررو یا نالی ہرگز نہ ہو۔

مکان نمناک مضر ہے۔

مکان کو اچھی طرح دیکھ لو کہ آیا اس میں کہیں نمی یا تری تو نہیں ہے۔ اکثر مکان ایسے ہوتے ہیں جن میں نمی بہت ہوتی ہے۔ زمین تر رہتی ہے۔ اور ایسے مکان مرض کا دائمی گھر ہیں۔ اگر مکان بنواؤ تو اس امر کا اچھی طرح لحاظ رکھو کہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو۔ مکان میں کسی جگہ نمی نہ رہنے پائے۔ اور جس مکان میں نمی یا تری ہو ہرگز اس میں رہنے کا

قصد نہ کرو۔ سمجھ لو کہ تم خود بیماری کے گھر میں مہمان رہو گے۔ اگر ایسے مکان
میں پہنچے تو قصد کرو گے۔

مکان کی صفائی کی طرف خاصکر توجہ کرو۔ دیکھو کہ اس میں نالیاں
کس قسم کی ہیں۔ خود بھی مکان بنواؤ تو اس امر کا خیال رکھو کہ نالیاں نہایت
پختہ ہونی چاہئیں۔ ان میں نہ اس قدر گنجائش رہ سکے کہ گندگی ان سے
زمین میں جذب ہو جائے اور نہ کوئی شگاف ان میں ہونا چاہیئے۔ ہمیشہ
نالیاں جہانتک ہو سکے ڈھلواں ہونی چاہیئے۔ اور کبھی مکان میں کھلی
نالی نہ رکھو۔ کیونکہ جو اس سے بدبودار گیس نکلتی ہے وہ اور مہلک امراض
تو خیر سب سے بڑھ کر تپ محرقہ پیدا کرتی ہے جو بجائے خود ایک جان گیر
اور قاطع حیات متعدی مرض ہے۔ اس لیئے یہ امر لازمی ہے کہ نالی اوپر
سے اچھی طرح بند اور چھپی ہوئی ہو۔ جس سے کسی قسم کی بدبو حتے الامکان نہ نکل
سکے۔ یہی خیال پرنالیوں کی ساخت میں رکھنا چاہیئے۔ اور کبھی ایسا نہ ہونا
چاہیئے کہ گھر میں جہاں چاہا گندگی۔ یا میلا ڈالدیا۔ کیونکہ اس طرح مرض کو
خود اپنے گھر میں لاؤ گے اور صاحب مقدور لوگوں کے واسطے یہ بہت
مناسب اور ضروری ہوگا کہ وہ لوہے کے نل بجائے نالیوں اور پرنالیوں
کے استعمال کریں۔ اور جہاں تک ہو سکے اس امر کا بھی خیال رہے کہ ان
نالیوں میں مٹی کوڑا کرکٹ وغیرہ نہ پڑنے پائے۔

نالیوں میں جابجا ایسے سخت اور مضبوط ڈھکنے ہونے چاہیئے کہ
وقتاً فوقتاً تم اس کا امتحان کرسکو۔ ان ڈھکنوں کا کھول کر نالی کو صاف
کرواتے رہو۔ اور دیکھتے رہو کہ مبادا اس میں کوئی چوہا یا اور کوئی جانور
مر کر تو نہیں رہا ہے۔ کیونکہ اکثر چوہے اور چھچھوندریں پانی کی تلاش

میں نالیوں میں گھس جاتے ہیں اور ڈوب کراتنی میں سڑ گل جاتے ہیں۔ جس کی بدبو سے سخت متعدی امراض کے پھیلنے کا خوف ہوتا ہے ❊

رفع حاجت کے واسطے جگہ مکان میں بالکل علیحدہ اور ایک طرف ہونی چاہیئے۔ سونے اور اٹھنے بیٹھنے کے کمروں سے بدبو بالکل دور ہو۔ اور ایسا انتظام ہو کہ ہمیشہ صاف رہے۔ اگر شہر میں کوئی متعدی مرض پھیلا ہوا ہو۔ یا کنوئے کے پانی پر اچھی طرح اعتبار رہو تو بہتر ہے کہ یا تو پانی کو اس طریق سے صاف کرو جو پہلے ہم بیان کر چکے ہیں۔ نہیں تو کم از کم پانی پینے سے پہلے گرم کر لو اور پھر ٹھنڈا کر کے پیو۔ اور ہمیشہ یاد رکھو کہ اگر تمہارے مکان میں کبھی ہیضہ۔ یا تپ محرقہ۔ اسہال۔ یا پیچش پھیلے تو سمجھ لو کہ ضرور خود تمہارے گھر میں یا تو پانی یا صفائی میں ضرور کوئی نقص ہے اور ہمیشہ اول تو پہلے ہی سے اس کا بندوبست کرو۔ اور نہیں تو کم از کم اس باعث تحقیق کر کے اس کے دور کرنے کی کوشش کرو۔ اور متعدی امراض کی ذیل میں جو احتیاطیں بتلائی گئیں ہیں ان پر عمل کرو ❊

مکان میں سونے کے کمرے خوب کھلے ہونے چاہیئے۔ ان میں ہوا کی آمد و رفت اور صفائی کا پرلے درجہ کا خیال ملحوظ رہے۔ سونے کے کمروں میں دن کو مت بیٹھو۔ اور خصوصاً بچوں کے کمرہ میں تو دن کو سخت اس امر کی احتیاط رکھو۔ کہ کسی طرح بھی ان کی ہوا خراب ہونے نہ پائے اور تمام دن ان کمروں کے دریچے کھلے رکھو ❊

مکان میں ایک مقیاس الحرارت ضرور رکھو۔ کہ جس سے تم مکان کی گرمی اور سردی کا اندازہ رکھو۔ اور جیسا ابواب ماسبق میں بیان ہو چکا ہے مکان میں گرمی اسی حساب سے رکھنی چاہیئے۔ کہ وہ مفید صحت ہو۔ (دیکھو ابواب

بیماری کا اثر بیٹ سے ہوتا ہے

سونے کا کمرہ

مقیاس الحرارت

سبق) - ؛

اکثر لوگ کمروں کی چھتوں یا دیواروں میں زیبائش کے واسطے ولایتی کاغذ لگاتے ہیں۔ یہ سخت غلطی ہے۔ اور اس سے جہاں تک ہو سکے احتراز لازم ہے۔ کیونکہ عمل تحصیل کیمیائی سے ثابت ہو گیا ہے کہ اکثر ایسا رنگوں میں زہر (سنکھیا) ملا ہوا ہوتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ یہ رنگ جھڑ کر کمرہ کی ہوا میں ملتا رہتا ہے جس سے وہ ہوا زہر آلود [illegible] ہم سانس لیتے ہیں۔ اور جو نتیجہ اس کا ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ ؛

کاغذ دیوار وغیرہ نہ لگانا

جب مکان بنکر تیار ہو جائے تو اس وقت ہرگز اس میں قدم نہ رکھو جبتک یہ اچھی طرح خشک نہ ہو جائے۔ اور اس طرح جب مکان میں نیا پلاستر کراؤ تو جبتک اچھی طرح خشک ہو جائے اس میں ہرگز مت رہو۔ کیونکہ اسی ایک غفلت سے ہزاروں امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ اور مدت العمر کے واسطے بسا اوقات اسکی صحت و تندرستی میں فرق آ جاتا ہے۔ ؛

نئے مکان میں جلد نہ رہو

وان پیٹن کوفر نے جو آج یورپ میں سب سے بڑھ کر علم حفظان صحت کے عالم سمجھے جاتے ہیں۔ حساب لگایا ہے کہ جس مکان کی دیوار میں ایک لاکھ اینٹیں ہوں۔ جب نیا بنتا ہے تو ان اینٹوں میں کم از کم دس ہزار گیلن پانی ہوتا ہے۔ اور جب تک یہ اچھی طرح بالکل خشک نہ ہو جائے۔ اس میں قدم رکھنا خود امراض کے مُنہ میں جانا ہے۔ ؛

باب خواتم

یہ مضمون ایسا ضروری ہے کہ اس کے واسطے ایک خاص باب وقف کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ مزید العمری کے حق میں یہ بھی سب سے بڑھ کر مفید ہے۔ متواتر بدن کی حرکت۔ مختلف منظروں کا پیش نظر ہونا۔ دل کی مسرت۔ اور کھلی اور متغیر ہوا کا خط۔ انسان پر جادو سے کم اثر نہیں کرتے۔ اور بے نظیر طور پر تمام بدن کی ترقی اور اعضائے و قوے کے استحکام اور مختلف امراض کے ازالہ کے باعث ہوتے ہیں۔

اس میں تو شک نہیں کہ اس سے قوت حیات کا اصراف کسیقدر زیادہ ہو جاتا ہے۔ مگر اس کے مقابلہ میں اس سے بڑھ کر اس کی بحالی ہوتی ہے۔ ہاضمہ کو استحکام ملتا ہے۔ بدن تو زیادہ تندرست بنتا ہے۔ اور دل پر نہایت ہی خوش کن اثر پڑتا ہے جس سے اوسکو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ لہذا یہ علی العموم ہر ایک بشر کے واسطے اور خصوصاً اُن لوگوں کے واسطے جنکو اپنے کاروبار ضروری کے باعث بیٹھا رہنا پڑتا ہے۔ نہایت ہی مفید ہے۔

لیکن افسوس ہے کہ بکثرت لوگ ہیں جو اس عمل کے سچے معنے نہیں سمجھتے۔ اور اگر سمجھتے ہیں تو ان کی بخوبی تعمیل نہیں کرتے۔ لہذا یہاں ضروری معلوم ہوتا ہے کہ چند خاص قواعد بیان کئے جائیں کہ کس طرح انسان اس

ورزش کی پوری پوری تعمیل کریں۔ تاکہ اس سے انکو تندرستی حاصل ہو۔ اور مزید العمری کے لائق نہیں ✤

۱۔ پیدل سیر کرنا۔ یا گھوڑے پر سوار ہونا سب سے بڑھ کر مفید صحت ہے۔ اور اس سے سیر کی پوری پوری غرض و غایت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن جب انسان کمزور ہو۔ یا دور تک سیر کرنی ہو۔ تو گاڑی پر سوار ہو کر سیر کرنا مفید ہوگا۔ ✤

۲۔ جب کوئی شخص گاڑی میں سیر کرے۔ تو سب سے بڑھ کر یہ مفید ہوگا کہ اپنی طریق نشست کو بدلتا رہے یعنی کبھی سیدھا بیٹھے کبھی آدھا لیٹا رہے۔ کبھی ایک طرف جھک کر بیٹھے۔ کبھی دوسری طرف جھک کر۔ اس طرح وہ برائی اور نقص بھی لاحق نہ ہوگا۔ جس کا اکثر ایک ہی سمت میں گاڑی کے ہچکولے لگنے سے خوف ہوتا ہے۔ اور جس کے نتائج سخت مضر اور مرض خیز ہوتے ہیں۔ ✤

۳۔ قدرت فوری تغیر کو ناپسند کرتی ہے۔ لہذا جو شخص عرصہ سے دن بھر بیٹھنے کا عادی ہو اگر وہ یکایک ورزش کرنے لگیں تو ان کو سخت نقصان پہونچنے کا احتمال ہے۔ اور یہ مثال ایسی ہی ہوگی کہ جیسے کوئی شخص جو ہمیشہ پانی پینے کا عادی ہو۔ یکایک بجائے پانی کے شراب پینا شروع کردے۔ لہذا ایسی حالت میں بتدریج عادت ڈالنا بہت ہی اچھا ہے ✤

۴۔ رات کے وقت نہ کبھی سفر کرنا چاہیئے۔ اور نہ سیر کرنی چاہیئے رات کے دو گھنٹہ کی سیر دن کے آدھ گھنٹہ کے برابر ہوتی ہے۔ نہ رات کو مختلف نظارے ہوتے ہیں جن سے انسان محظوظ ہو۔ اور نہ کھل کر پسینہ آسکتا ہے۔ سیر کرنے کے واسطے یہ ضروری ہے کہ شہر کی گلی کوچوں ہی

کوچہ بینی بھی مضر ہے۔

میں چکر لگا کر نہ آ جاؤ۔ کیونکہ اس ہوا میں ہمیشہ مختلف قسم کے زہر یلے مادے ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ اور گرد و غبار دھواں اور نالیوں کی بدبو ملی ہوئی ہوتی ہے۔ بلکہ خوب کھلی ہوا میں جاؤ جہاں تازہ اور صاف ہوا بکثرت مل سکے۔ اور کوچہ گردی سے سیر کا مطلب بالکل حاصل نہیں ہوتا۔

پیٹ بھر کر بھی مضر ہے۔

پیٹ بھر کر کھانا کھا کر کبھی سیر کو نہ نکلو۔ بدن کی طاقت تقسیم ہو جاتی ہے۔ اور ہاضمہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ اگر تھوڑا ناشتہ کر لیا جائے تو بہت ہی مفید ہو گا۔

سفر میں کم کھاؤ۔

سفر میں ہمیشہ اس بات کا خیال رکھو کہ معمول غذا سے کم کھاؤ اور پانی کسی قدر معمول سے زیادہ پیو۔ بہتر ہو کہ دو ایک دفعہ لیموں کا خالص اور عمدہ عرق ملا کر پانی پیو۔ بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔ اگر پانی صاف نہ ہو تو بہت بہتر ہو گا کہ پسے ہوئے کوئلہ سے اسے صاف کر لو۔

اعتدال ضروری ہے۔

۱۲۔ حد سے بڑھ کر مت چلو۔ نہ سفر میں اور نہ سیر میں۔ جس طرح ہم کھانے اور پینے کے واسطے کوئی خاص معیار نہیں مقرر کر سکتے یہی حال سیر کا ہے۔ مگر ہاں قدرت نے اس منصب کو بھی بے سر انجام کئے نہیں چھوڑا ہے۔ اور قدرت بلاشک آدمی کو بند کرتی ہے جس کی حقیقت اس طرح ہے کہ جس وقت سیر کرتے کرتے تم کو تکان معلوم ہونے لگے فوراً سیر ختم کر دو۔ یا اگر ایسی ہی تمہاری عادت ہے اور تم کو تکان سے چنداں تکلیف نہیں ہوتی تو جس وقت طبیعت اکتانے لگے۔ دل بیزار ہونے لگے۔ اور جمائیاں آنے لگیں اس وقت سمجھ لو کہ آرام کی ضرورت ہے۔ اور اگر کبھی اتفاقاً منہ خشک ہو جائے اور منہ کا مزہ کچھ بدل جائے یا بُرا ہو جائے۔ تو جان لو کہ کسی مرض کی آمد آمد ہے۔ اور بہت سخت احتیاط

منہ کا مزہ بدلنا۔

لازم ہے۔ فوراً کوشش کرو کہ تمہاری طبیعت خوش و خرم ہو جائے۔ اور آرام حاصل ہو۔ اور ان مذکور الصدر امور کا پورا پورا اگر خیال نہ کیا جائے گا تو ضرور نتیجہ خراب ہوگا۔ اور تندرستی میں فرق آجائے گا۔ ٭

پسینہ کے فوائد

۷۔ سیر و سفر میں پسینہ بہت آتا ہے۔ اور اگر پسینہ کسی طرح رک جائے تو صحت کو سخت نقصان پہونچتا ہے۔ خواہ مخواہ کوئی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ لہذا ضروری ہے کہ اس امر کا خیال رکھو کہ فوری تغیر حالت میں نہ ہو سکے۔ یعنی ایسا نہ ہو کہ پسینہ آرہا ہو بدن گرم ہو۔ اور کسی طرح سردی لگ جائے۔ کیونکہ اس طرح مسام بند ہو جائیں گے۔ پسینہ رک جائے گا۔ اور نتیجہ اچھا نہ ہوگا۔ کیونکہ اس سے وجع مفاصل۔ ورم گردہ۔ ذیابیطس وغیرہ امراض لاحق ہونگے۔ ٭

اور بہتر ہوگا کہ خواہ گرمی کا ہی موسم ہو ایک فلالین کی قمیض ساتھ رکھو تاکہ ضرورت کیوقت اس سے کام لے سکو۔ ٭

سفر میں غسل

۸۔ سفر میں خاص کر صفائی بہت ضروری ہے۔ لہذا سرد پانی سے وقتاً فوقتاً نہانا۔ اور بدن صاف رکھنا لازم ہے۔ اور اس سے ایک فائدہ منجملہ اور فوائد کے یہ ہوگا کہ تکان دور ہو جائیگا۔ اور طبیعت بحال ہو جائے گی۔ اور تم تازہ دم ہو جاؤ گے۔ ٭

سردی

۹۔ سردی میں یا سردی و ہوا میں انسان بنسبت گرمی کے یا گرم تابستان ہوا کے بہت زیادہ ورزش کرسکتا ہے۔ اور بنسبت سہ پہر کے صبح الصباح انسان زیادہ تکان آور کام کرسکتا ہے۔ ٭

۱۰۔ پر خون آدمی بہتر ہوگا کہ سفر کرنے سے پہلے کسی لائق طبیب سے مشورہ کر لیں۔ ٭

باب بست و دوم

مزید العمری کے لحاظ سے دل و دماغ اور اسکے خواص

قائم دلی ۔ اطمینان قلب ۔ مسرت ۔ بشاشت ۔ اور صبر ۔ ہر قسم کی شادمانی ۔ تندرستی اور مزید العمری کی بنیاد ہیں ۔ مگر بعض اشخاص عذر کریں گے کہ یہ باتیں قدرتی ہیں ۔ اور ہماری دسترس سے باہر ہیں ہمارا اُنپر کچھ اختیار نہیں ۔ نہ ہم ان کو حاصل کر سکتے ہیں ۔ نہ قایم رکھ سکتے ہیں یہ بیرونی حالات و اسباب پر منحصر ہیں جو کسی انسان کے احاطہ امکان میں نہیں ۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ خیال درست نہیں ۔ اور نہ اس دعوے میں کچھ وزن ہے ۔ ہماری روزمرہ کی زندگی اور علاوہ اس کے ہر وقت کا مشاہدہ اور تجربہ اس کی تردید کرتا ہے ۔ کیونکہ اگر مذکور الصدر دعوے سچا ہو تو پھر لازمی ہے کہ امراء اور دولتمند سب سے بڑھ کر قانع ۔ مطمئن ۔ مسرور اور خوش و خرم ہوں اور مفلس ۔ غریب ۔ اور کم حیثیت بیچارے دنیا میں سب سے بڑھ کر کم بخت اور ناشاد و مصیبت ناک ہوں *

اطمینان قائم رہنا صحت و تندرستی کی بنیاد ہے ۔

مگر نہیں ۔ تجربہ اس کے برخلاف فتوے دیتا ہے ۔ اور اس کے علانیہ تردید کرتا ہے اور اس دعوے کا مدعی ہے اور اس کو اچھی طرح ثابت کرتا ہے کہ کچھ شک اور شبہ نہیں کہ زیادہ قناعت اور اطمینان ہمقول اور دولتمندی کے گھوارہ سے بڑھکر مفلسی کے آغوش ہی میں بستا ہے *

پس یاد رکھنا چاہیئے کہ قناعت اور مسرت کا منبع خود ہمارے

دسترس میں ہے۔ اور اس کی ہم کو اچھی طرح احتیاط اور محنت سے تلاش کرنی چاہیئے۔ لہذا ذیل میں چند طریق بیان کئے جاتے ہیں۔ کہ اس مدعا کے حصول کے واسطے ہم کو کس طرح کوشش کرنی چاہیئے۔ اور یہ ایک نصیحت ہے جس کی بنا زمانہ حال کا ترقی یافتہ اور محقق فلسفہ ہے۔ اور نیز یہ ایک ہدایت ہے جو کوئی شفیق طبیب مزید العمری کے واسطے بنی نوع انسان کو کر سکتا ہے:۔

۱۔ جہاں تک ہو سکے سب سے بڑھ کر اپنے جذبات کو زیر کرنے کی کوشش کرو۔ اور ان پر غالب آؤ۔ جو شخص اپنے جذبات کا غلام ہے اور ہمیشہ ان سے مغلوب رہے وہ ہرگز پر امن زندگی کا حظ نہیں اٹھا سکتا اور نہ مزید العمری کو پہنچ سکتا ہے۔ بلکہ اپنے واسطے قلیل العمری کے وسائل بہم پہنچا رہا ہے۔ اس کی قوت حیات نہایت خوفناک طور پر زائل ہو رہی ہے۔ اور یہ خود ہی اس نقصان کا بانی مبانی ہے:۔

۲۔ زندگی کو کوئی کھیل نہ سمجھو۔ یہ ایک نعمت خداوندی ہے۔ جس میں ہمیشہ کوشش کرو کہ اس کے اعلے اور شریفانہ مقاصد حاصل ہوں اور انجام کار اس ثنائی مطلق کے نگاہ میں عزیز ٹھہرو جو اس تمام کارخانہ قدرت کا لاشریک بانی ہے:۔

۳۔ زندگی کو اس کے پورے پورے مفہوم میں استعمال کرو جو دن ہاتھ لگے اس کو یہ سمجھ کر کہ تمہارا یہ آخری دن ہے کچھ نہ کچھ مفید کام کرنے کی اس میں کوشش کرو۔ آئندہ کا بالکل خیال ہی نہ رکھو۔ جو وقت تمہارے قابو میں ہے اس کو ضائع مت جانے دو۔

ایک دم فرصت جسے مل جائے سمجھے مغتنم ۔ کھو گیا بس جس نے رکھا کام کل پر آج کا

جو لوگ الینجسر کی طرح آئندہ کا خیال کرکے ہوائی قلعے بناتے رہتے
ہیں یا شیخ چلی کی طرح دماغ میں خبط ابھارتے رہتے ہیں۔ وہ موجودہ طاقت
کے لطف بھی نہیں اٹھا سکتے۔ اور اس میں شک نہیں کہ آئندہ کے لحاظ
سے اس کی مصداق رہتے ہیں کہ۔ ؎

دماغ بیہودہ پخت و خیال باطل بست ؛

۴۔ مشہور جرمن فلاسفر اگوسٹم ڈیشا ستپ کی اس نصیحت کو ہمیشہ
مدنظر رکھو۔ اور اس پر عمل کرو کہ:۔

" اس میں کچھ شک نہیں کہ عقل ہی تمام شادمانیوں اور مسرتوں کا
منبع ہے۔ اور نادانی مصیبت و تکالیف کا چشمہ ہے۔ جب تک ہم خدا تعالی
کی مرضی پر اپنے آپ کو نہ چھوڑیں اور اس کی ذات پر بھروسہ نہ کریں
اور یہ اعتقاد نہ ہو کہ جو کچھ ہوتا ہے وہ اس کی طرف سے ہوتا ہے۔ اور وہ
ہمارے فائدہ کے واسطے ہوتا ہے۔ قناعت پاس نہ بھٹکے گی اور زندگی
ایک وبال جان معلوم ہوگی"۔

۵۔ قناعت اور اطمینان قلب کے واسطے امید بہت ہی ضروری ہے
جو شخص امید کا دامن پکڑتا ہے اپنی عمر کو بڑھاتا ہے اور یہ مزید العمری صرف
خیالی ہی نہیں ہوتی۔ بلکہ جسمانی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس کے دکھ وہ پیچھے
حاصل ہوتی ہے کہ انسان قارون کا خزانہ صرف کرکے بھی نہیں حاصل
کرسکتا ہے۔ ؎ ایک دم بھی ہجر میں جینا تھا ہم کو ناگوار
پر امید وصل پر برسوں گوارا ہو گیا۔

خوشی وہ چیز ہے کہ اس کی تلاش میں ہر ایک طور پر مزید العمری کا متلاشی
بنتا ہے۔ اور جس کو یہ اچھی طرح حاصل ہو اس کو گویا مزید العمری حاصل ہے

مگر خوشی سے اصلی طلب وہ خوشی ہے جو انسان کو بال بچوں اور گھر بار میں حاصل ہوتی ہے۔ قدرتی نظاروں سے حاصل ہوتی ہے۔ اور دلخواہ من چاہے شغلوں سے حاصل ہوتی ہے +

ہنسی

ہنسی سے خوشی کے اظہار کا بیرونی ذریعہ ہے۔ نہایت ہی مفید ہے۔ اس سے جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ بدن اور روح دونوں کو بہت ہی تقویت دیتی ہے۔ ہضمہ کو ترقی ہوتی ہے دوران خون زیادہ ہوتا ہے۔ بدن سے پسینہ کے ساتھ فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اور اعضاء و قوائے میں قوت حیات پیوست ہوتی ہے۔ جیسا کہ ایک انگریزی شاعر کہتا ہے :-

دل کا مشغول رکھنا سب سے ضروری ہے۔ مگر شغل دلخواہ اور من بھاتا ہو جس سے دل کو خوشی و خرمی حاصل ہو۔ اور جس کا دل شایق ہو۔ کیونکہ بصورت دیگر دل کو ایک بیکاری میں لگانا ہوگا جس کا کوئی نتیجہ نہیں ہو سکتا ہر طرح خرابی ہی لاحق ہوگی۔ اور دل کی اصلی خوشی بھی ماری جائے گی۔ اور اس غرض کو پورا کرنے سے واسطے مطالعہ کتب سب سے بڑھ کر ہے۔ ایسی کتابیں مطالعہ کرو جو تمہارے دل کو خوش و خرم رکھیں۔ جن سے کچھ نصیحت اور سبق حاصل کرو۔ اور ایسے مضمونوں پر اپنا وقت صرف کرو جن میں تمہارا دل اکثر لگتا ہو۔ اور اس ذیل میں سب سے یہ بھی بہتر ہے کہ قدرتی نظاروں کے مشاہدہ اور سیر میں بھی طبیعت کو مشغول رکھو۔ خوب سیر کرو۔ اور ہر ایک چیز کو نگاہ تعمق سے دیکھو۔ اور اس کا مزہ حاصل کرو +

(۲۳)

باب بست و سوم

مرض - دوا - اور طبیب

امراض جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ زیادہ تر وہ اسباب ہیں جو انسان کے دوران عمر کو کم کرتے ہیں۔ اور ان میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ قوت حیات کو ایک دم معدوم کر دیں۔

دوا کا کیا کام ہے۔

دوا کا کام یہ ہے کہ ان امراض کو روکے۔ ان سے جو خرابیاں لاحق ہوئی ہوں اُن کو دور کرے۔ اور اکثر قبل اس کے کہ کوئی مرض لاحق ہو پیش از آمد اس کے ایسا انتظام کرے کہ اُس کا اثر مطلق نہ ہو سکے۔ اور اس لحاظ سے دوا کو ہم مزید العمری کا ذریعہ اور وسیلہ سمجھ سکتے ہیں۔

لیکن اس میں عام طور پر غلطی کی جاتی ہے۔ بعض حالات میں تو مطلق اُن کی طرف کچھ خیال ہی نہیں کیا جاتا۔ اور اکثر اسے فضول سمجھا جاتا ہے۔ اور بعض حالات ایسے ہیں کہ گو اس کی طرف توجہ کی جاتی ہے مگر اس کی تعمیل کا پورا پورا حق ادا کیا جاتا ہے۔ اور نہ اس کے مدعا اور غرض و غایت کو بخوبی سمجھا جاتا ہے۔

آجکل کی تصنیفات

عوام الناس کے مغالطہ میں پڑ جانے اور سخت نقصان اٹھانے کا ایک بہت بڑا سبب آجکل یہ بھی ہے کہ ایسی ایسی بے شمار کتابیں عوام الناس میں شائع کی جاتی ہیں جن کی نسبت دعوےٰ ہوتا ہے کہ یہ کتابیں [illegible] ہیں یعنی نوع انسان کے واسطے طبیب کامل ہیں۔ اور مقتدر بھی

کے حق میں ایک "خدا سے رہنما" کا کام دیتی ہیں!

انسان اچھی طرح اندازہ کر سکتا ہے کہ اس قسم کی کتب کا اثر صحت عامہ پر کیا ہوتا ہے۔؟

کس قدر مصائب پبلشر یا مصنف کے دو پیسے کے منافع کی خاطر پبلک کو گوارا کرنا پڑتے ہیں۔ اور کیا اردو کی یہ مثل صادق نہیں آتی کہ کسی کا گھر جلے اور کوئی آگ سینکے؟ ملا کو اپنے حلوے مانڈے سے کام خواہ مردہ دوزخ میں جائے یا بہشت میں! دو چار نسخے ادھر ادھر سے اوٹ پٹانگ سے جمع کر لیے۔ ریشہ خطمی کی جگہ گلقند اور لعوق سپستان کی جگہ شربت کوکنار۔ یا سلفیٹ آف میگنیشیا کی بجائے پرلیٹک ایسڈ یا کونین کی جگہ آرسنک! اور کتاب کا نام "جامع طبابت" "منبع حکمت" "ریاض طب" وغیرہ وغیرہ۔ ؎ اندروں چوں گور کافر پر خلل، از بروں قہر خدائے عزوجل۔

پھر ایک سب سے بڑھ کر عالمگیر وبا جو طاعون سے کسی طرح کم نہیں یہ ہے کہ اس حکمت گردی کے زمانہ میں طبیب حشرات الارض یا برسات کے کیچوؤں یا مکھیوں سے بھی بڑھ کر نکل پڑے ہیں۔ طبابت کو تماشی کفن کھسوٹ بنا لیا ہے۔ اور اکثر طبیب آجکل اپنے آپ کو جیب تراشوں یا بڑے پکے چھٹے ہوئے بدمعاش و ٹھگ بازوں سے کم نہیں ثابت کرتے ایک حرف بھی طب کا نہیں جانتے۔ اور "حکیم حاذق" بن بیٹھے اور شفاخانے کا دروازہ کھول دیا۔ پڑھے نہ لکھے نام محمد فاضل! نہ ان کو یہ خبر کہ طبابت کس گنتی کا نام ہے۔ نہ طبیب کس جانور کو کہتے ہیں۔ مگر شد آئے دعوے کے بنا نہیں رکھتے ہیں۔ خضر کو تو سنا ہے کہ آب حیات نصیب ہوا تھا

مگر انہوں نے آب حیات بنانے کا کارخانہ ہے کھول لیا ہے۔ اور فی سبیل اللہ تقسیم کر رہے ہیں۔ اور ایسی دور کی لیتے ہیں۔ کہ جیسے ملک الموت یہی ہیں۔ اور مارنے اور جلانے کا کام خدائے قادر مطلق کے ہاں سے انہیں کو تفویض ہو چکا ہے!

ناظرین اندازہ کر سکتے ہیں کہ ان سب باتوں کا پبلک پر کیا اثر ہوتا ہے؟ افسوس ہے کہ کوئی اتنا نہیں سمجھ سکتا کہ۔

نہ ہر کہ چہرہ برافروخت دلبری داند ✤ نہ ہر کہ مو بتراشد قلندری داند

ہر ایک شخص طبیب نہیں بن سکتا۔ طب ایک ایسا وسیع اور مشکل علم ہے کہ اس کے واسطے ایک عرصہ دراز کی محنت و مطالعہ کی ضرورت ہے کیونکہ طب کے چند قواعد سے واقفیت کر لیں۔ کچھ تھوڑی سی ادویات کے خواص کا علم ہونے سے یہ لازم نہیں آتا کہ جس میں اس قدر نا کو الصدر قابلیت ہوں وہ طبیب ہے۔ طب کے جو قواعد ہیں وہ تجربوں کے نتائج ہیں۔ اور جو شخص خود تجربے کر سکتا ہے۔ اور نتائج اخذ کر سکتا ہے وہ ہی طبیب کہلا سکتا ہے۔ اور اس سے ظاہر ہے کہ علم طب کوئی کھیل نہیں ہے کہ ہر ایک شخص طبیب ہو سکے۔

دوا کی نسبت ایک عام سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ بالعموم اس کو کس طرح استعمال کریں تاکہ مزید العمری کا باعث ہو؟ اور اس کا جواب دینے کے واسطے یہاں ایک دو عام قواعد بیان کرنا ضروری ہیں۔

لیکن قبل اس کے کہ یہ قواعد بیان کئے جائیں۔ ناظرین کو یہ ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ اس کی نسبت ایک اور سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ علم طبابت سے کس طرح مزید العمری حاصل ہو سکتی ہے؟ اور کیا ہم یہ یقین کر سکتے ہیں

(حاشیہ: کم علم حکیم)

(حاشیہ: دوا کس طرح باعث مزید العمری ہو)

کہ اسی سے صرف ہمارا دوران حیات ترقی پا سکتا ہے۔؟

اس میں کچھ شک نہیں کہ اس حد تک یہ مزید العمری کا باعث ہے جس حد تک یہ اُن نقائص کو دور کرے جو ممکن ہے کہ ہماری رشتہ حیات کو منقطع کر دیں اور اس واسطے یہاں چند الفاظ بیان کرنا ضروری معلوم ہوتے ہیں جن سے ظاہر ہو جائے کہ تندرستی بحال کرنا اور دوران حیات زیادہ کرنے کی ایک ہی معنے نہیں ہیں۔ اصلی مدعا ہمارا صرف یہ تحقیق کرنا نہیں ہے کہ مریض کو آرام ہوا۔ بلکہ کس طرح مریض کو آرام ہوا۔

اول تو یاد رکھنا چاہیئے کہ اس میں شک نہیں کہ دوا سے ایک مصنوعی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ ہر ایک مرض پر انسان کی طاقت زائل ہوا کرتی ہے اب اگر دوا مرض سے زیادہ زبردست ہے۔ تو مریض کو آرام ہو جائے گا لیکن یہ عمل علاج سے زیادہ کمزور ہو جائے گا۔ اور جس قدر مرض سے اس کا دوران حیات کم ہوتا۔ اس سے بڑھ کر دوا سے کم ہو جائے گا اور یہ نتیجہ عموماً اس وقت ہوتا ہے جب لوگ خفیف سی بے اعتدالی یا ادنےٰ خرابی صحت کے واسطے بہت زبردست اور تیز دوا استعمال کرتے ہیں۔

دوم یہ کہ ایک مرض کو مختلف طریق سے آرام ہو سکتا ہے۔ البتہ صرف اتنا فرق ضرور ہوتا ہے کہ ایک سے جلد آرام ہو سکتا ہے۔ اور دوسرے سے دیر میں۔ ان مختلف طریق سے صحت کی بحالی مختلف طریقوں پر ہوتی ہے۔ اور اکثر ان میں سے باعث مزید العمری بنجاتے ہیں بعض دوائیں ایسی ہوتی ہیں کہ جن سے مرض عرصہ تک اپنا اثر کئے جاتا ہے۔ اور دوا بھی اپنا اثر کرتی ہے۔ مگر دیر میں آرام حاصل ہوتا ہے۔ بعض سے مرض کا اثر فی الفور رک جاتا ہے۔ اور وہ دور ہو جاتا ہے بعض ایسے ہیں کہ جن سے

حاشیہ: تندرستی بحال کرنا اور عمر بڑھانا بالکل علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں۔ / علاج سے کبھی مصنوعی مرض / مختلف طریق علاج۔

علاوہ مرض کے اور ان کی لیاقت عامہ بھی بہت زائل ہو جاتی ہے جیسے فصد معمولی غذا اس کی کر دینا۔ اور ایسے طریق سے خواہ مرض لاریب دور ہو جائے مگر دوران حیات ضرور کم ہو جاتا ہے۔

سوم یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ بعض مرض ہی ایسے ہوتے ہیں کہ جن سے مزید العمری کو ترقی ہوتی ہے۔ کیونکہ بعض مرض ایسے ہوتے ہیں کہ وہ قدرت کی ایک جد و جہد سے لاحق ہوتے ہیں جو بعض اوقات ہمارے قوائے میں تناسب قایم رکھنے کے واسطے لاحق ہوتی ہے۔ اور ایسی حالت میں جو بہت تجربہ کار اور فہیم ہے اور واقعی لائق ہے وہ ایسے مرض کے مضر کیے لیے اثر دوا سے دور کر دیتا ہے۔ اس کو بالکل دور کرنے کی کوشش نہیں کرتا کیونکہ اس سے انسان کی جان معرض خطر میں پڑ سکتی ہے۔ اور یہ بھی ہوتا ہے کہ مرض کے اثر نہ تو حد سے بڑھنے پائیں اور نہ انکا انتہا بڑی ہو سکے تاکہ صحت عامہ میں خلل آئے۔ اور قدرت کو بلا روک خود ہی اپنا مدعا پورا کرنے کی اجازت دینی چاہیئے۔

امراض کے بواعث

امراض کے سب سے بڑھ کر بواعث جن کی احتیاط ہونی چاہیئے یہ ہیں۔ کھانے پینے میں بے اعتدالی۔ جذبات کا غیر معمولی استعمال۔ بکثرت سردی وگرمی۔ یا سردی وگرمی کا فوری تغیر۔ دل سے حد درجہ سخت محنت لینا حد سے بڑھ کر یا حد سے کم سونا۔ فضلات کا بدن سے خارج نہ ہو سکنا۔

اور ان بواعث کو روکنے کے واسطے یا ان سے جو امراض لاحق ہو لیتے ہیں ان کے ازالہ کے واسطے ذیل کے قواعد پر کاربند ہونے سے نتیجہ فائدہ ہوگا۔

ان بواعث کا دفعیہ

ہر روز کھلی ہوا استعمال کرو۔ خواہ پانی برسے۔ آگ لگے۔ طوفان آئے

کچھ ہی ہو ہر روز بلا ناغہ دو تین گھنٹہ سیر کیا کرو۔ اس سے یقیناً تمہارا بدن تو انا ہو جائے گا۔ ہر وقت مرض کی زد میں نہ رہو گے۔ اور مزید العمری حاصل ہو گی۔ اور یہ خصوصاً اُن لوگوں کے واسطے بہت ہی مفید ہے۔ جو نقرس یا وجع مفاصل میں مبتلا ہوں۔

ہر روز بدن کو سرد پانی سے صاف کرو۔ بدن کو بہت گرم بھی نہ رکھو اور چستی کو ہمیشہ مدنظر رکھو۔ کبھی بدن کو سُست نہ پڑنے دو۔ متواتر ورزش سے اسے حرکت میں رکھو۔ جہاں تک بدن میں چستی ہو گی اسی قدر یہ امراض کے زد سے محفوظ رہیگا۔

کبھی ایسا نہ ہو کہ خاص خاص قواعد کے ایسے پابند ہو جاؤ کہ جیسے وہ مذہبی احکام ہوں۔ بلکہ ہمیشہ اُن قواعد کی تعمیل میں بھی اعتدال کو ملحوظ رکھو جو لوگ سخت احتیاط سے کسی قاعدہ کے غلام بنجاتے ہیں وہ ہمیشہ مرض کی زد میں رہتے ہیں۔ کیونکہ اگر یہ ذرا بھی اس قاعدہ سے سرتابی کریں۔ تو فی الفور بیمار ہو جائیں۔ بہرحال اگر اعتدال ملحوظ رکھا جائے۔ اگر ذرا سی کسی قاعدہ کی تعمیل میں کمی لاحق ہو جائے۔ تو مرض تم کو ایک حد تک نہیں دبا سکیگا یعنی اپنے بدن کو تھوڑا تھوڑا بے اعتدالی کا بھی عادی بناؤ۔ مثلاً اگر معمولی سے تم کسی قدر کم سو تو تم کو اس سے نقصان نہ پوہنچے۔ اگر اتفاقی قدر زیادہ کھالو تو وہ باعث تکلیف نہ ہو۔ اگر ذرا سی سردی زیادہ ہو جائے یا گرمی پڑ جائے تو تم کو کوئی مرض لاحق ہو جائے۔

اچھی طرح تحقیق کرو کہ کس مرض کا تم میں زیادہ میلان ہے۔ یا کس مرض کی زیادہ تم زد میں ہو۔ جب یہ معلوم ہو جائے تو اول تو اپنی طبیعت کو ایسا عادی بناؤ کہ ذرا ذرا سی بے اعتدالی سے وہ مرض تم کو لاحق نہ

اوزانہ سیر

غسل کرو اور چستی

قاعدہ کبھی نہ کرو

ہو سکے دوسرے یہ کہ اس کے ازالہ کی کوشش کرے۔ اور چونکہ یہ کام کسی طبیب کا ہے۔ لہذا تم کو چاہیئے کہ کسی لائق طبیب سے مشورہ کرکے اس کی ہدایات پر کاربند ہو۔

امراض جدی۔
یہ دریافت کرو کہ تم میں کونسا مرض جدی ہے۔ نقرس۔ پتھری۔ اعصابی کمزوری۔ دق وغیرہ ایسے مرض ہیں جو جدی ہوتے ہیں۔ اور جب یہ دریافت ہو جائیں تو مناسب تدابیر عمل میں لاؤ۔

بدن کی خصوصیات
بدن کی خصوصیات کے لحاظ سے کسی طبیب کے مشورہ پر ہمیشہ کاربند رہو مثلاً جو شخص دراز قامت۔ دبلے پتلے۔ نازک۔ دراز گردن خوبصورت ہوں۔ اور اوس کو تیس سال تک دق میں مبتلا ہونے کا خوف ہے۔ جو بہت پست قامت۔ کوتاہ گردن ہوں ان میں مرگی کا میلان ہوگا۔ اور علے ہذالقیاس۔

متقدمین کی شناخت اور ان کی شناخت۔

اپنے مزاج کا بہت خیال رکھو۔ دیکھو کہ آیا یہ بلغمی ہے۔ صفراوی ہے دموی۔ اور طبیب کے مشورہ سے ان کے واسطے مناسب تدابیر عمل میں لانا کیونکہ مثلاً بلغمی مزاج والے عموماً اعصابی کمزوری۔ اور کرانک امراض کی زد میں رہتے ہیں۔ اور اسی طرح اور مزاجوں کا حال ہے۔

آب و ہوا اور جائے رہائش
آب و ہوا اور جائے رہائش کا بھی خیال رکھنا چاہیئے مثلاً اگر جائے رہائش نمدار ہے۔ اور سرد ہے تو بخار۔ تپ ولرزہ۔ درد مفاصل۔ وغیرہ کا بہت خطرہ ہے۔ اور علے ہذالقیاس۔

دوا کے استعمال کے قواعد
دوا کے استعمال کی نسبت سب سے بہتر ہوگا کہ ذیل کے قواعد ہر ایک شخص ہمیشہ مدنظر رکھے۔ اور ان پر عمل کرنے سے نہ صرف وہ امراض سے محفوظ رہیگا۔ بلکہ مزید العمری کی تحصیل ہوگی۔

بلا ضرورت دوا نہ کھاؤ

۱- جبتک ضرورت نہ پڑے کبھی دوا استعمال نہ کرو۔ جو لوگ خواہ مخواہ
جلاب لیتے ہیں۔ یا فصد کرواتے ہیں۔ یا اور ایسی ایسی ہی تدابیر عمل میں لاتے
ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں۔ یہ تدابیر بلا ضرورت بہت مضر صحت ہیں۔
اور کبھی ان کا ارادہ نہ کرنا چاہیئے۔

۲- بجائے اس کے کہ مرض جب تم پر لاحق ہو۔ تو اس کا علاج کرو
اور تکلیف اوٹھاؤ۔ ازالہ سبب سے مفید ہے۔ لہذا ہمیشہ مذکورہ بالا تدابیر
کا لحاظ رکھو۔ اور تم تندرست رہوگے۔

۳- جونہی کسی مرض کی کوئی علامت ظاہر ہو۔ فی الفور اس کی
طرف ہمہ تن متوجہ ہو۔ اور اس کا علاج کرو۔ کیونکہ بسا اوقات ایسا ہوا ہے
کہ ذرا اس نقص سے بہت مہلک امراض پیدا ہو گئے ہیں۔ اور اکثر جن کا
علاج حد امکان سے باہر ہو گیا ہے۔

سر چشمہ شاید گرفتن بہ بیل ؛ چو پر شد نشاید گزشتن بہ پیل

علامات بخار

بخار میں اسکا خاص کر خیال رہے۔ کہ ذرا سی بھی علامت کا اظہار ہو
تو اس کا دل لگا کر علاج کرو۔ بخار کی علامات عموماً حسب ذیل ہیں:-
غیر معمولی تکان۔ قلت اشتہاء۔ پیاس کی زیادتی۔ نیند میں
پراگندہ خوابوں کا دیکھنا۔ فضلات کا اخراج بند ہو جانا۔ یا غیر معمولی خلاف
قدرت بڑھ جانا۔ اگر کوئی شخص محنت کا عادی ہے۔ تو اس سے سر درد
ہونا۔ اور سر کا چکرانا۔ کم و بیش بدن کو سردی لگنا۔

پہلا علاج فاقہ

۴- مرض کی ذرا سی بھی علامت جب معلوم ہو فوراً خوراک کم
کرو۔ کیونکہ اس سے مرض کو تقویت ملتی ہے۔ یا کسی قدر معمول سے زیادہ
پیئو۔ ہر وقت آرام کرتے رہو جس سے تکان غالب ہو کر مرض زور

ضرر پہنچے گی۔ کیونکہ یہ بالکل تجربہ شدہ [illegible] ہے اور اکثر لوگوں کا ذاتی تجربہ ہے کہ اس طرح بہت سے امراض بغیر کسی کی [illegible] ہے ہوئے یا مکمل ہونے کے بالکل دور ہو گئے ہیں۔

دوم آرام

جرمنی کا ایک ڈاکٹر لکھتا ہے کہ ایک مجسٹریٹ اس کا دوست تھا۔ جب کبھی مرض کی ذرا سی بھی علامت ظاہر ہو آتی خصوصاً بخار کی۔ یہ روزہ رکھا کرتا یعنی فاقہ کرتا تھا۔ اور بستر پر پڑا آرام کرتا رہتا۔ اس طرح اکثر مرض بالکل نہ لاحق ہو سکتے۔

روزے کے فوائد

۵۔ طبیب کو اپنا کل حال بلا کم و کاست بتلا دو۔ اس سے ایک بات بھی پوشیدہ نہ رکھو۔ اور نہ یہ کرو کہ خود کوئی نقص اپنا بیان کر کے دلائل پیش کرو۔ تم کو چاہیئے کہ اپنی گذشتہ تواریخ گویا اسے بتلا دو۔ اور پھر اس پر اعتبار کرو۔ نہ اس کی دوا پر جرح کرو۔ اور نہ اپنی کسی دلیل پر حجت کرو۔

طبیب کو کل حال بتلانا چاہیے

۶۔ جہاں تک ہو سکے عمدہ طبیب کی طرف رجوع کرو۔ اچھی تحقیق کر لو کہ طبیب کی لیاقت کہاں تک ہے۔ تجربہ کا کیا حال ہے۔ علمیت بھی ہے یا نام کا حکیم ہے۔ جب طبیب کے کمال اس کی طبیعت اس کی خصلت کی طرف سے اچھی طرح یقین ہو جائے تو اوس کی طرف رجوع کرو۔

طبیب عمدہ ہو

۷۔ کبھی بغیر کسی طبیب کے کسی سے دوا مت لو۔ سرٹیفکیٹوں پر مت غلطی میں پڑو۔ یہ کبھی نہ خیال کرو کہ فلاں شہر یا اشتہاری حکیم نے فلاں دوائی کے واسطے ۵۰۰ سرٹیفکیٹ پیش کئے ہیں۔ وہ ضرور مفید ہوگی ہرگز ایسا نہ ہونا چاہیئے۔ خود حکیم کی لیاقت پر اس کا انحصار ہے نہ کہ اشتہار پر۔ جبتک کوئی شخص خود حکیم نہ ہو۔ اور حکیم بھی وہ جو تمام صفات ضروری سے

جاہل کی دوا مت کھاؤ

...شعور ... جب تک ... اس کی دواء سے احتراز کرو۔ کبھی اس کی دوا کھانے
یا اوس کی تجربہ پر عمل کرنے کا ارادہ نہ کرو۔

(۲۴)

باب بست و چہارم

فوری اور ناگہانی موت کے خطرات

بہت سے موقع ایسے پیش آتے ہیں کہ انسان کی صحت میں مطلق فرق نہیں ہوتا۔ نہ اچھی طرح جیسا چاہیئے توانا و تندرست ہوتا ہے۔ چلتا پھرتا ہے کھاتا پیتا ہے۔ اعضاے و قوت و درست ہوتے ہیں۔ اور ہر طرح مزید العمری کے قابل ہوتے ہیں۔ مگر یکایک رشتہ حیات منقطع ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی موت سے ہمارا مطلب فوری یا ناگہانی موت کا ہے۔ اور مزید العمری کی مضمون کا خاص مدعا یہ بھی ہونا چاہیئے۔ کہ اس قسم کی اموات کا انسان کو کم اتفاق پیش آئے۔ اور اگر ممکن ہو تو ان سے جانبری ہو جائے۔

فوری موت ۳ قسم۔

فوری یا ناگہانی موت کی ذیل میں ہر ایک قسم کی ایسے اموات آسکتی ہے جو خواہ بیرونی اسباب سے ظہور پذیر ہوں خواہ اندرونی اسباب سے اور مختصراً ان کی تین اقسام ہو سکتی ہیں۔ یا تو یہ قوت حیات کو بالکل بیکار اور نکما کر دیتی ہیں۔ یا بالکل فی الفور ہی اوس کو معدوم اور نیست و نابود کر دیتی ہیں۔ جیسے بجلی۔ فوری جذبات۔ اور بہت سے زہر۔ یا قوت حیات کی حرکت کو زائل کر دیتی ہیں۔

فوری موت سے بچنا

ان سے محفوظ رہنے کے دو طریق ہیں۔ یا تو انسان ایسے اسباب

مہیا کرے کہ ان کے ازالہ کا کام دیں یا ایسی تدابیر عمل میں آئیں کہ انکا جو اثر ہونے لگا ہو وہ بالکل بیکار اور نکما ہو جاسے۔ ٭

گو یہ ہماری طاقت میں نہیں کہ ہم حادثات کا مقابلہ اس کے پورے پورے معنی میں کر سکیں۔ مگر اس میں کچھ شک نہیں کہ یہ ہماری دسترس میں ہے کہ ایسی تدابیر کریں کہ جن سے اُن حادثات کا ہم پر کم اثر ہو۔ اور موقع ضرورت پر ہم اس قابل ہوں کہ ان کا اثر بہت کچھ کم کر دیں۔ اور اس کا انحصار زیادہ تر خود ہماری طبیعت ہماری حالت۔ اور ہماری عادت پر ہے۔ لہذا سب سے مفید ہوگا۔ کہ ہم اپنے آپ کو اس قابل بنائیں۔ جس کے واسطے ذیل کے قواعد ملحوظ رکھنا نہائت مفید ہوگا۔

بدن کو عادی اور مستعد ہو۔

۱۔ جہانتک ہو سکے بدن کو حد درجہ چست و چالاک اور مستعد بناؤ۔ ہر طرح کی ورزش سے اسے پختہ کرو۔ درختوں پر چڑھنے۔ دوڑنے۔ اچھلنے کودنے تیرنے تنگ مقاموں پر چلنے اور ایسی ہی اور ورزشوں کا کم و بیش عادی ہو۔ اور اس طرح حادثات کا اس قدر خطرہ تم کو نہ رہیگا جسقدر کہ کسی اور شخص کا جس نے ایسی عادت اور خصوصیات نہیں ہیں ٭

علم طبعیات وغیرہ سے واقفیت

۲۔ علم طبعیات اور حقایق الموجودات۔ اور ایسی ہی اور علوم کی واقفیت پیدا کرو۔ جس سے تم کو عملی قوانین قدرت۔ اشیاء کی خصوصیات حیوانات کی عادات اور ایسی ہی اور ضروری امور کی اچھی طرح واقفیت پیدا ہو جائے۔ ایسے حادثات سے بچنے کے واسطے امداد ملے گی۔ اور مزید العمری کی تحصیل میں بہت فائدہ حاصل ہوگا ٭

۳۔ طبیعت کو اپنے دلائل سے زیر کرو۔ ہمیشہ اس امر کا خیال رکھو کہ معقول دلائل سے طبیعت تمہارے بس میں آجائے۔ ایسا نہ ہو کہ

کہ بیکٹم پر غلبہ پا سکے - اور اکثر اتفاقی حادثات کا - خطرہ اس طریق سے

بہت کم ہو گیا ہے -

۴ - بدن کو کسی قدر سردی یا گرمی ہر ایک قسم کے تغیر و تبدل کا

عادی بناؤ - اور سخت کر لو - جو لوگ ایسے عادی ہوں گے وہ اکثر مفاجاتا

پر موت سے صاف بچ جائیں گے -

جسم کو سردی گرمی کا عادی بناؤ

اتفاقی اموات میں سے یا ڈوب کر مرنا ہے - گلا گھٹ کر مرنا (خواہ خود

ہوا سے دم رکنا - یا پھانسی کے طور پر) بجلی گرنا - سردی سے جم جانا - زہر

سے مرنا - آگ میں جلنا اور قتل ہونا شامل ہیں - اور ان کے واسطے

ذیل کے قواعد پر عمل کرنا خالی از فائدہ نہ ہوگا -

اتفاقی حادثات

۱ - جہاں تک ہو سکے تیز پھرتی کو کام میں لاؤ - گھبرا نہ جاؤ - اگر انسان

ڈوب گیا ہے تو اسے فوراً نکال لو -

۲ - آکسیجن کسی نلی کے ذریعہ سے شش میں پہونچاؤ لیکن بسا

اوقات اتنی فرصت نہیں ملتی - اس لئے جو شخص نکالا ہو وہ معلوم ہو اسکی

ناک پکڑ کر اندر سانس پہونچاؤ - اور جب پسلیاں پھیلتی معلوم ہوں - تو

تھوڑی دیر ٹھہر جاؤ - پیٹ کو رومال سے دبا کر ہوا خارج کرو - اور پھر اندر سانس

پہونچاؤ - اسی طرح چند منٹ تک متواتر عمل کرو -

جب کوئی [illegible] ڈوب [illegible]

۳ - ٹھنڈے سے پانی یا شراب کا ایک ایک قطرہ عین معدے

کے اوپر حصہ تک کسی قدر بلند مقام سے گراؤ - اور اس طرح بھی بسا اوقات

دلی حرکت جاری ہو گئی ہے -

۴ - کپڑے سے ہاتھوں اور پیروں کے تلوے ہتھیلیاں اور

تو جب پیٹ اور پیٹھ آہستہ آہستہ ملو - کوئی محرک خون تیل بھی ملو دل اور

ہتھیلیوں پر ملو۔ حلق اور ناک کسی پر سے ملو۔ آنکھوں کی روشنی لاؤ۔ کانوں
کے پاس منہ کر کے زور سے چلاؤ۔ دو ایک پستول چلاؤ۔ یا ڈھول بجاؤ۔

۵۔ جس وقت ذرا بھی زندگی کی علامت ظاہر ہو۔ ایک چمچہ عمدہ
شراب منہ میں ڈالو۔ اور جب مریض اوس کو نگل جائے تو دو ایک دفعہ پھر
یہی عمل کرو۔ ایسے موقع پر برانڈی شراب میں ½ پانی ملا کر استعمال کرنا
بہت مفید ہوگا۔

بجلی

۶۔ جنپر بجلی گری ہو انکے واسطے یہ مفید ہے کہ زمین میں گڑھا کھود کر
اون کو اس میں لٹادو۔ یا تازہ مٹی زمین سے نکال کر گردن تک اون کو
اس مٹی میں چھپادو۔ اور گردن سے سر تک باہر رکھو۔

برف باری

برف باری یا شدید درجہ کی سردی کا بھی اکثر نہایت مہلک اثر پڑتا ہے
خون منجمد ہو جاتا ہے۔ اور موت یقینی نظر آتی ہے۔ ایسے موقع پر نہایت
احتیاط اور ہوشیاری سے کام کرنا چاہیئے۔ اگر مریض کو ذرا بھی گرمی
پوہنچیگی وہ فی الفور مر جاوے گا۔ حرارت ایسے شخص کے حقمیں سم قاتل
کا حکم رکھتی ہے۔ لہذا سب سے عمدہ اور نہایت کارگر تدبیر یہ ہے۔ کہ
مریض کو سر تک برف میں دبا دیا جائے۔ یا حد درجہ کے سرد پانی میں (جو
منجمد ہوا ہو) بٹھلانا چاہیئے۔ اس طرح تھوڑی دیر میں خود بخود جان
تازہ ہو جاوے گی۔ اور جب کچھ کچھ آثار زندگی کے نمودار ہوں۔ مریض
کو فی الفور تھوڑی سی گرم چاے شراب کے ساتھ دینا چاہیئے۔ اور بستر
پر لٹا دینا چاہیئے۔

زہر سے بھی اتفاقی اور ناگہانی موت لاحق ہوتی ہے۔ لہذا ہم کو
یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے پاس ایسے موقع کے واسطے تند دوائیاں ہمیشہ

بڑھ کر مفید اور کارگر موجود ہیں۔ جو ہر جگہ دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اور جنکے
استعمال کے واسطے کچھ ضروری نہیں ہے کہ انسان علم ادویات سے
واقفیت ہی رکھتا ہو۔ یہ دونوں دوائیاں دودھ اور تیل ہیں۔ ان سے
سب سے بڑھ کر مہلک زہروں سے سنکھیا وغیرہ کا اثر جاتا رہتا ہے۔
ان دونوں میں سے ہر ایک کی علیحدہ علیحدہ بھی تاثیر ہے کہ یا تو ان سے
زہر کا اثر بالکل جاتا رہتا ہے۔ یا خود زہر ہی نکل جاتا ہے۔

لہذا سب سے بڑھ کر یہ مفید ہے کہ مسموم کو جہانتک ہو سکے دودھ
پلانا چاہیئے۔ اگر قدرے قدرے پلایا جائے تو نہائت ہی مفید ہو گا۔
اور ہر پاؤ گھنٹہ کے بعد کسی قسم کے تیل کا ایک پیالہ پلانا چاہیئے۔ تیل خواہ
کسی قسم کا ہو۔ ایک ہی جیسا اثر ایسے موقع پر دکھلائے گا۔ اگر یہ یقینی ہوجائے
کہ زہر سنکھیا ہے تو تھوڑا صابن پانی میں گھولکر پلانا چاہیئے۔ اس سے
اتنی مدد ملے گی کہ حکیم کے آنے تک مریض کی جان معرض خطر میں پڑنے سے
بری رہے گی۔ اور کیا عجب ہے کہ بالکل حکیم کی ضرورت ہی نہ پیش آئے۔

ضعیفی

چند قواعد ذیل میں بیان کئے جاتے ہیں جن کی تعمیل۔
ضعیفی میں انسان بہت عمدہ طرح مستفید ہو سکتا ہے۔

۱۔ چونکہ ضعیفی میں بدن کی قدرتی حرارت کم ہو جاتی ہے۔ لہذا
جہانتک ہو سکے بیرونی حرارت اسے پہنچانا چاہیئے۔ گرم کپڑے پہننا
چاہیئے۔ گرم کمرہ میں رہنا چاہیئے۔ گرم اور مقوی غذا کھانی چاہیئے۔

۲۔ غذا زود ہضم ہونی چاہیئے۔ اور ساتھ ہی زیادہ محرک خون ہو

خصوصاً یخنی اور عمدہ شوربے بہت مفید ہیں۔

۳۔ گرم پانی سے نہانا بہت ہی مفید ہے۔ اس سے حرارت بدن میں بڑھتی ہے۔ اور اعضاء گھٹتے ہیں۔ اور ان میں چستی پیدا ہوتی ہے۔

فصد

۴ فصد سخت جلاب خلوت صحیحہ۔ اور ایسی ہی بے اعتدالیوں سے بچنا چاہیے۔

پابندی اوقات

۵۔ ضعیفی میں ہر امر میں پابندی اوقات سب سے بڑھ کر ضروری ہے۔ کھانے پینے سونے ہر ایک امر میں معین اوقات کا لحاظ رکھنا چاہیے۔

ورزش

۶۔ ورزش کی پابندی بھی ضروری ہے۔ خصوصاً اس قسم کی جس سے کمزوری نہ لاحق ہو۔ گاڑی میں سیر کرنا بہت عمدہ ہے۔ خوشبودار روغن ملکر جلد کو ملائم رکھنا چاہیے۔ بدن کو سخت صدمہ ہرگز نہ لگنے پائے گا اس سے احتیاط لازم ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ کھیل کود میں تفریح طبع کرنا چاہیے۔ اور ہمیشہ خود اپنی طبیعت کو دلپسند اور دلچسپ مرغوب الطبع فعل میں مشغول رکھنا چاہیے۔

عشبہ

عشبہ سے بڑھ کر شاید دنیا میں بہت کم ہی کوئی دوائی ایسی ہو گی جس کا اثر عالمگیر ہو۔ خواہ ضعیفی سے کسی قسم کی تکلیف لاحق ہو۔ خواہ کسی مفرد دوا کے اثر سے ہر موقع اور ہر محل پر عشبہ نے اکسیر کا کام دیا ہے

عرصہ دراز سے دنیا میں اطباء تسلیم کر چکے ہیں کہ عشبہ بلحاظ اپنے مفید اثر کے ایک لاثانی اور بے بہا چیز ہے عموماً عشبہ میں اور ادویات ملائی جاتی ہیں۔ اور پھر یہ استعمال کیا جاتا ہے۔ میں نے اب تک ہزاروں مریضوں پر اس کا تجربہ کیا ہے۔ اور جو فوائید دیکھے ہیں وہ بیشمار ہیں۔

انگریزی کتاب موسومہ بہ "ہوس ہولڈ میڈیسن" میں اسکی بہت ہی تعریف کی گئی ہے۔ اور اچھی طرح دکھلایا گیا ہے کہ کس قدر وسیع اسکے فوائید ہیں جس قدر مشہور فاضل جنہوں نے اس کی تعریف کی ہے انکے نام بیان کرنے کے واسطے ایک بڑی بھاری فہرست درکار ہوگی۔ اب ذیل میں کتاب مذکور الصدر سے اسکی تعریف نقل کیجاتی ہے:۔

فوائد عشبہ

"عشبہ میں سب سے بڑھ کر خصوصیت یہ ہے کہ خود مریض اسکو استعمال کر سکتا ہے۔ نہ کسی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے نہ کسی طبیب کی۔ یہ نایاب چیز غذا اور دوا کے بین بین ہے اگر اب تک کسی قسم کی خرابی اسکے استعمال سے لاحق ہو جائے تو اس کی وجوہات حسب ذیل ہیں:۔

خرابی عشبہ

۱۔ عشبہ کا بیجا طور پر غلطی سے نسخہ میں لکھا گیا۔

۲۔ بجائے اصلی عشبہ کے کوئی اور مضر اور نقصان دہ چیز دیدی گئی۔

۳۔ جو عشبہ استعمال کیا گیا وہ خراب بالکل نکما تھا۔

آج انگریزی دوکان پر بیشمار تعریفوں کے ساتھ عشبہ فروخت کیا جاتا ہے۔ مگر درحقیقت جتنی تعریف ہوتی ہے اتنا ہی یہ نکما اور بے سود ہوتا ہے جس قدر اس کی مرکب بازاری تیار کئے جاتے ہیں ان میں در اصل عشبہ کا نام تک نہیں ہوتا۔ اسکی وجہ کیا ہے؟ اصلی اور عمدہ عشبہ بہت ہی مہنگا ملتا ہے۔

بقول سرڈبیو فورڈائیس اور سربی۔ بروڈی۔ عشبہ کیا فائدہ کرتا ہے؟ اس سے بھوک پیدا ہوتی ہے۔ اور بحال ہوتی ہے۔ گوشت رنگت۔ طاقت۔ اور تندرستی حاصل ہوتی ہے۔ کمزور بدن کے حق میں اکسیر ہے۔ بے عنوانیوں یا مرض سے جس قدر نقصان ہو ان کو نہایت خوبی سے دور کرتا ہے مختلف کشتوں خصوصاً پارہ کے استعمال سے جو خرابیاں لاحق ہوں ان کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔

جوانی ڈھلتے وقت جب ضعیفی کی آمد ہو اس وقت اس کا استعمال بے انتہا مفید ہوتا ہے۔ اس کا استعمال آجکل عالمگیر ہوتا جاتا ہے۔ وہ لوگ جو گرم ملکوں میں رہتے ہیں ان کے واسطے اس کا استعمال آب حیات سے کم نہیں۔

جب عشبہ کا استعمال کرو ہمیشہ عین بدن کے ساتھ فلالین کا کوئی کپڑا رکھو۔ اور نمی اور تغیر آب و ہوا سے احتراز کرو۔ ہمیشہ بازاری عشبہ کے استعمال سے پرہیز کرو۔ یا تو خود مکان پر تیار کرو یا کسی معتبر اور معتمد کارخانہ کا بنا ہوا ہو سو بدو۔

تمام خوبی عشبہ کی اس کے جڑہ کے چھلکے میں ہے۔ اگر اسکے چھڑے صاف کر دیئے جائیں تو آدھی خوبی اسکی زائل ہو جاتی ہے۔

اکثر بے ایمان دوکاندار بعض اوقات یہ بھی کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ عشبہ کو پانی میں بھگو کر اور جوش دیکر پھر خشک کرتے ہیں اور فروخت کر دیتے ہیں۔

نقرس

یہ مرض نہایت ہی تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اور وہی شخص اس کی تکلیف کا اندازہ کر سکتے ہیں جو خدانخواستہ اسمیں کبھی مبتلا ہوں۔

اس مرض کے واسطے پیکم خواہ کسی حالات میں استعمال کیا جائے
بے نظیر دوا ہے۔

نقرس ۵

مسٹر فار صاحب نقرس کی نسبت لکھتے ہیں کہ یہ مرض عرصہ تک بلا
معلوم انسان کے بدن میں موجود رہ سکتا ہے۔ اور کسی طرح اس اثناء میں
کوئی علامت مرض کی نہیں ظاہر ہوتی۔ اکثر مختلف مقامات پر بدن میں
انسان کے درد ہوتا ہے۔ مگر یہ درد اس مرض کے ساتھ کم ہی منسوب کئے
جاتے ہیں۔ مگر تجربہ کار طبیب اچھی طرح اس کی شناخت کر سکتا ہے۔ اور عام
طور پر یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ سب سے پہلا حملہ اس مرض کا انگوٹھوں انگلیوں
یا ہاتھ پیر کے دیگر حصوں پر ہوتا ہے۔

عام طور پر نقرس پر تکلف غذا اور عیش و عشرت کا نتیجہ سمجھا جاتا ہے۔
گو اس میں چنداں شک نہیں لیکن اکثر یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ اور اکثر ناقص
یا ضرورت سے کم غذا کے باعث بھی لاحق ہوتا ہے۔

لہذا عام طور پر خوراک میں احتیاط کرنا کسی قسم کی بے اعتدالی کا موقع نہ آنے
دینا۔ پوٹاش۔ سوڈا۔ لیتھیا۔ مگنیشیا۔ اکسائیڈ آف سمیہ کا استعمال
کرنا بہت ہی مفید ہے۔ مذکورۃ الصدر ادویات خواہ بطور دوا کے استعمال
کی جائیں یا معدنی پانی میں ملا کر دونوں طرح فائدہ مند ہیں۔ کیونکہ نقرس
کے باعث ایک قسم کا ایسڈ یعنی یورک ایسڈ بدن میں پیدا ہو جاتا ہے
ان دواؤں کے استعمال اور باقاعدہ طور پر اچھی طرح ہر ایک قسم کی
احتیاط عمل میں لانے سے کچھ عرصہ میں مرض کی بالکل بیخ کنی ہو جاتی
ہے۔ ۱۲۱۲

لمبیگو

یہ مرض اکثر سن بلوغت کے بعد ہوتا ہے۔ اور نیز اس زمانہ میں جب کہ انسان اچھی طرح توانا و تندرست اور مشہور ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں نے وجع مفاصل اور لمبیگو کو ایک ہی سمجھا ہے۔ مگر در اصل ان دونوں میں فرق ہے۔ عموماً لمبیگو کا مرض آناً فاناً یکایک ہو جاتا ہے۔ انسان کوئی غیر معمولی حرکت کرے۔ یا کوئی بوجھ اٹھانے کے واسطے جھکے۔ گر پڑے یا کوئی صدمہ پہنچے۔ اور علے ہذالقیاس سے فی الفور درد بدن میں بھر جاتا ہے۔ اٹھتے وقت بیٹھتے وقت لیٹتے وقت کروٹ لیتے وقت غرض ہر وقت اور مصیبت لاحق ہوتی ہے۔ اور نہانے سے جان کبھی حاری ہو جاتی ہے۔

اکثر یہ مرض یکایک دور بھی ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات کئی کئی دن اور ہفتوں تک بھی باقی رہتا ہے۔ اس مرض کے ساتھ بخار وغیرہ لاحق نہیں ہوتا۔ بلکہ نیند میں بھی کسی طرح اس سے کمی نہیں لاحق ہوتی ہے۔ لیکن البتہ جب انسان کی آنکھ کھلتی ہے تو اس وقت اس سے اپنا سر بھی نہیں پھیرا جاتا۔

اس مرض کے واسطے بہت ہی مفید دوائیاں بیان ہو سکتی ہیں مگر مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ان کا استعمال طبیبوں کی نگرانی اور اختیار میں رہے۔ میں ذیل میں ایک نہایت کارگر تدبیر لکھتا ہوں :-

مریض نہایت استقلال سے دل مضبوط کر کے بستر سے اٹھے۔ کسی سیدھی دیوار کے ساتھ لگ کر بیٹھے۔ پھر بتدریج ہمت کر کے سیدھا

کھڑا ہو۔ اور قدم آگے اٹھا کر چلے۔ اس عمل میں اسمیں شک نہیں کہ تکلیف تو بہت ہی ہو گی۔ مگر انسان ہمت کرے تو کچھ بات نہیں۔ اور اسمیں شک نہیں کہ مرض فی الفور دفع ہو جائیگا۔ اور آرام حاصل ہو گا ؛

دماغ

یہ مسلم ہے کہ دماغ سے خیال۔ فہم۔ جذبات۔ ہر ایک عمل سر انجام پاتا ہے۔ اور تمام جسمانی قوائے پر یہی مختار کل ہے۔ اور اسی وجہ سے یہ بات تعجب خیز نہیں ہے کہ کسی حصہ بدن کو ضرر پہنچے۔ دماغ پر ضرور اسکا اثر ہو گا۔ خواہ نظام عصبی کے ذریعہ یا خون کے ذریعہ ؛

تمام بدن میں دماغ کی ساخت سب سے نازک ہے۔ اس کو تقویت کی ضرورت ہے۔ اور کاروبار کے باعث دیگر اعضائے کی طرح اس کی طاقت بھی صرف ہوتی رہتی ہے۔ اگر دماغ میں کسی قسم کی تکلیف لاحق ہو تو بہت سے طریق پر اس کا اظہار ہو سکتا ہے۔ خواہ ذہنی کاروبار کے ذریعہ خواہ انسان کے اخلاقی خیالات سے۔ خواہ اعضائے کی تکلیف سے۔ خواہ فالج سے ؛

عرصہ تک دماغ سے غور و خوض کا اگر کام لیا جائے۔ محنت طلب کام میں دماغ پر بہت زور ڈالا جائے۔ غور سے اور عرصہ تک انسان مطالعہ کتب میں مصروف رہے۔ یا اسی طرح اور طریقوں سے اس حد سے بڑھ کر لگاتار کام لیا ہو دماغ میں خرابی لاحق ہو جاتی ہے۔ علاوہ اس کے دماغ پر نقصان لاحق ہونے کی اور وجوہات بھی ہیں۔ مثلاً کسی امر پر انسان کا پرلے درجہ کا پرجوش ہو جانا۔ کسی جذبہ کا حد سے بڑھ کر ظاہر ہونا۔ کسی ناپسند اور مطلوب

چیز کی خواہش میں سرگرداں رہنا۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور اس طرح جو دماغی تکلیف لاحق ہوتی ہے اس کا اظہار کئی ایک طریقوں سے ہوتا ہے خاص علامت اسکی مقرر نہیں ہو سکتی ٭

دماغ میں تکلیف لاحق ہونے کے آثار حسب ذیل ہیں :-

سر درد۔ بیخوابی۔ حافظہ کی خرابی۔ کسی ایسے کام پر عرصہ تک دماغ کا مصروف نہ رہ سکنا جس میں بہت غور و خوض کی ضرورت ہو۔ وہمی تصورات کے پیدا ہونا۔ پریشان خواب دیکھنا۔ دماغ کا چڑچڑا ہو جانا۔ اور مزاج کا قابو سے نکل جانا۔ ٭

اب طبیب کا فرض ہے کہ اگر مریض میں کوئی ایسی علامت پائے تو فی الفور اسکے علاج کی طرف متوجہ ہو۔ خود مریض کو بھی اگر سب سے پہلے کوئی علامت معلوم ہو تو نہائت ہی مفید اور کارگر تدبیر یہ ہے کہ دماغ کو قطعی اور قرار واقعی آرام دیا جائے۔ جس کام میں ذرا بھی خیال یا سوچ درکار ہے اُسکو ترک کر دینا چاہیئے۔ مطالعہ کتب ہر ایک قسم کے کاروبار خواہش عملی جس کے سرانجام میں انسان دیوانہ پھرتا ہو۔ ترک کر دینی چاہیئے مریض کی عادات اور اطوار کو درست بنانا چاہیئے کسی قسم کی بے اعتدالی یا بے قاعدگی کو دخل نہ دینا چاہیئے۔ ٭

ہاضمہ کا سب سے بڑھ کر خیال رکھنا چاہیئے۔ بعض اوقات ابتدا میں ہاضمہ نہائت صحیح اور درست معلوم ہوتا ہے۔ مگر بعد میں دریافت ہوتا ہے کہ واقعی ہاضمہ خراب تھا۔ اور اس سے جو نقصان لاحق ہوتا ہے اس کا دور کرنا بھی مشکل معلوم ہوتا ہے۔ ٭

اس کے ساتھ ہی تحقیق کرنا چاہیئے کہ آیا جگر پر افراط تحویل سے انتہائی

کرتا ہے۔ گُردے اپنا کام کرنے میں کمزور نہیں۔ تمام اعضائے و قوتے
درست ہیں۔ اور اپنے اپنے کام بخوبی کرتے ہیں یا نہیں۔ کیونکہ اگر ان کے
سرانجام کام میں کسی طرح خرابی لاحق ہوگئی تو جیسا کہ ایک تکلیف اور عارضہ
لاعلاج ہوگا اس سے بڑھ کر ایک خطرناک عارضہ لاحق ہو جائیگا ؛

اگر دماغ کی تربیت عمدہ طور پر کیجائے تو اس سے تمام قوا کو تکمیل و شستگی
حاصل ہوتی ہے۔ اور علاوہ اسکے کہ انسان کی عمر کی ترقی ہو۔ زندگی نہایت خوشگوار
اور دلچسپ بنجاتی ہے۔ خدا دل میں سوچنا چاہئے کہ صرف تربیت دماغ کی ہی بدولت
مہذب اور شائستہ انسان ایک وحشی انسان پر کسقدر سبقت رکھتا ہے ؛

اسی وجہ سے اکثر وہ لوگ جنکے دماغ کو اچھی تربیت حاصل ہوتی ہے
وحشیوں کے مقابلہ میں موسم وغیرہ کے تغیر و تبدل سے محفوظ اور
مامون رہتے ہیں۔ اس تربیت کی بدولت انسان کے اندر جو حیوانی جذبات
ہوتے ہیں مہذب ہو جاتے ہیں حالانکہ اگر وہ غالب رہیں تو وہ نتائج اور
نہایت قابل اعتراض اور قابل نفرت اثر پیدا کرتے جو ہم روزمرہ مختلف
عبرتناک مثالیں اپنے پیش نظر پاتے ہیں ؛

سب سے بڑھ کر اس دماغی تربیت کی بدولت بلکہ وہ طریق اور وسائل
معلوم ہوتے ہیں جنسے ہم اپنی زندگی کو نہایت خوشگوار خوش آیند اور
مسرت خیز بنا سکتے ہیں اور اپنی ترقی عمر کی تدابیر عمل میں لا سکتے ہیں ؛

لیکن خیال ہے کہ دماغی تربیت سے ہماری مراد ذہنی اور بدنی قوتوں
طور پر اسکو مکمل کرنے اور شریف و آراستہ بنانے کا مطلب ہے ؛

ماہران علم الامراض اس امر پر متفق ہیں کہ امراض کے بیرونی علامات مختلف مدارج عمر میں مختلف ہوتی ہیں بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں جو عمر رسیدہ اشخاص کو لاحق ہوتے ہیں۔ مگر نوجوان ان سے باخبر بھی نہیں ہوتے۔ یا نوجوانوں کو بہت سے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ مگر بوڑھے ان سے بالکل آزاد رہتے ہیں۔ اور علے ہذا القیاس مزید برآں ایک ہی مرض ہوتا ہے۔ مگر جب ضعیفوں کو لاحق ہوتا ہے تو اس کی علامات کچھ اور ہیں اور جب وہی نوجوانوں کو لاحق ہوتا ہے تو اس کا اظہار بیرونی طور پر کسی اور صورت میں پہنچتا ہے۔ اور ایسے ہی ان امراض کے انجاموں کا حال ہے کہ ان میں بھی اختلاف ہوتا ہے جسوقت ہم ضعیفی کا نام سنتے ہیں تو ہمارا بدن کانپ جاتا ہے ضعیفی کا خیال ہی کرکے ہمارے دل پر گویا ایک خوف سے طاری ہو جاتا ہے لیکن دانا وہ شخص ہے جس کے دل میں جسوقت

خیال گزرے کہ میں ضعیف ہوگیا ہوں اسی وقت سے اُن کا تجاویز اور ہدایات پر عمل کرے جو اس آخری درجہ عمر کے واسطے ضروری اور مناسب ہیں۔ اور جس طرح کہ کسی مکان کی کوئی شکستہ دیوار دیکھ کر مالک جسکا اوسکی مرمت میں مصروف ہوجاتا ہے۔ اسی طرح انسان کو چاہیئے کہ اپنی زندگی کا خیال کرکے اوس کی استحکام اور عمدگی میں کوشاں ہوجائے۔ کیونکہ ایک فرانسیسی مورخ بہت سچ کہا ہے :۔ ''علی العموم انسان مرتے نہیں بلکہ خود اپنے آپ کو مار لیتے ہیں'' :۔

جسم انسانی کے اجزاء

ماہران علم تشریح الاعضائے والقوائے انسان کے بدن کی تحقیق ذیل کے اجزائے سے کرتے ہیں :۔

گوشت استخوان۔ کارٹیلج۔ ممبرین۔ رگیں جلد وغیرہ خون۔ رطوبات مصالح اعصاب وغیرہ۔ اور ان کے اجزائے چربی۔ چونا۔ پوٹاش۔ سوڈا مگنیشیا۔ لوہا۔ کلورائین۔ اور آکسیجن وغیرہ۔ اور نیز ان کے مختلف مرکبات اور ایک بڑا حصہ پانی کا ملتا ہے۔ جو آکسیجن اور ہیڈروجن کا ایک مرکب ہے۔ :

ان کی پرورش کے واسطے گو بہت سی اشیائے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بلحاظ آسانی کے دو حصوں میں تقسیم کیجاتی ہے۔ ایک نائٹروجینس دوسری کاربونیٹس۔ اول الذکر میں نائٹروجن زیادہ ہوتا ہے اور آخرالذکر میں کاربن :

مقوی اغذیہ

جن اشیائے میں نائٹروجن ہوتی ہے وہ سب سے بڑھ کر مقوی ہیں۔ اور کاربن جس میں ہوتی ہے ان سے حرارت غریزی بہت برقرار رہتی ہے۔ اور جسم کی حرارت میں ایک تناسب قائم رہتا ہے :

کاربن والی اشیاء مختلف طور پر اپنے عمل کرتی ہیں۔ یہ چربی بنکر پٹھوں کے کام آتی ہیں۔ جلد میں پہنچکر حسن پیدا کر دیتی ہیں۔ اور اعضا سے کو سڈول بناتی ہیں۔

نائٹروجنس اشیا سے جب بدن میں جاتی ہیں تو قریبًا تمام پیشاب کے راستہ خارج ہو جاتی ہیں۔

کاربونیٹس سانس کے راہ خاصکر بدن سے خارج ہوتی ہیں۔

دماغی امراض جو بکثرت ہیں۔ جیسے سکتہ۔ مخبوط الحواسی۔ ہذیان وغیرہ اکثر اس وقت لاحق ہوتے ہیں جب اعصابی مصالح میں کسی قسم کا نقص اس کی ساخت میں لاحق ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کارڈنر لکھتے ہیں کہ ضعیفی میں اعتدال سے دوا کے طور پر شراب کا استعمال کرنا نقصان دہ نہیں بلکہ مفید ہے۔

خوراک ضعیفی میں گوشت

ضعیفی میں خوراک کی بہت احتیاط چاہیئے۔ اور خیال رکھنا چاہیئے کہ ہمیشہ ضعیفوں کو ایسی غذا دیجائے جو مقدار میں کم ہو۔ مگر مقوی بہت ہو۔ اور اس لحاظ سے گوشت بہت ہی مفید اور تمام غذاؤں پر فوقیت رکھتا ہے۔ مگر گوشت ہو بھیڑ کا۔ مرغ یا کسی اور پرند کا۔

عموماً کمزوری کے واسطے ارا روٹ ضعیفوں کو اکثر دیا جاتا ہے۔ اس سے چنداں فایدہ نہیں ہوتا۔

ضعیفوں کو کھانا تھوڑا تھوڑا اور کئی مرتبہ کھانا چاہیئے۔ نہ ایسا کہ ایک ہی وقت عمرو عیار کی زنبیل کی طرح پیٹ بھر لیا جاوے۔

ضعیفوں کو گرم کپڑا پہننا ضرور ہے۔

ضعیفوں کو سردی سے ہمیشہ احتراز کرنا چاہیئے۔ ہمیشہ گرم مکان میں رہنا چاہیئے۔ گردن کے گرد بھی گرم کپڑا نہ پہننا چاہیئے۔

ضعیفوں کو گرم پانی میں بہت نہ نہانا چاہیئے۔ کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ضعیف آدمی نے جب کبھی گرم پانی میں غوطہ لگایا۔ فوراً سر چکرانے لگا۔ آنکھوں کے گرد اندھیرا آگیا۔ اور جان پر آبنی لہذا نہانے کا بہت عمدہ طریق یہ ہے کہ گرم پانی میں فلالین تر کرکے بدن اس سے ملنا چاہیئے اور صابن اچھی طرح استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر بدن میں تکان معلوم ہو تو پیروں کو گرم پانی ڈال کر سونا بہت مفید ہوگا۔ ضعیف آدمی کو کھانے میں شیر گرم پانی پینا بہت ہی مفید ہے اور پانی جہاں تک ہوسکے کم پینا چاہیئے۔

کھانے کو اچھی طرح چبانا چاہیئے۔ تھوک کا کھانے کے ساتھ ملنا نہایت ہی مفید ہے۔ اگر دانت گر جائیں تو فوراً کسی لایق اور تجربہ کار اور ہوشیار ڈسٹنٹ سے دانت لگواؤ۔ اور ہمیشہ یاد رکھو کہ خواہ نوالہ اچھی طرح چبایا بھی نہ جائے مگر کم از کم اتنی دیر تک خالی ہے۔ تو خواہ مخواہ منہ پھراتے رہو کہ اسکے ساتھ بہت سا تھوک ملجائیے تو بہت جلد ہضم ہوجائے گا۔ اور مطلق نقصان نہ کرے گا۔ علاوہ اس کے دودھ اور شوربے کو بھی منہ میں رکھ کر پھرانا بہت مفید ہے۔ اس سے بھی کبھی غفلت نہ کرنی چاہیئے۔

ضعیفوں کو جہانتک ہوسکے اچھی طرح آرام کرنا چاہیئے۔ اور تبدیل آب و ہوا سے بھی مستفید ہونا ضروری ہے۔

بوڑھوں کے واسطے کاڈ لورائیل بھی بہت مفید ہے۔ اور عموماً ڈبلے پتلے اور کمزور آدمیوں کو استعمال اس کا کرنا بہت فائدہ کریگا۔

بدن میں جب چربی کی کثرت ہوجاتی ہے تو آدمی بہت موٹا ہوجاتا ہے اس طرح موٹا ہونا ایک مرض ہے۔ اور جب کبھی یہ تدھی دل و جگر تک پہنچ

جاتی ہے۔ تو انسان کے واسطے پہلے درجہ کی جھلک ثابت ہوتی ہے۔
لہذا سب سے پہلے جب بدن پر غیر معمولی فربہی کے آثار نمایاں ہوں
تو چربی والی غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز کرنی چاہیئے۔ اور پھر کسی لائق حکیم
سے مشورہ کرکے اسکے علاج پر کاربند ہونا چاہیئے۔

انگلستان کی اموات کی پچھلی رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ ایک
ہزار آدمیوں میں سے بحساب اوسط ذیل کے امراض سے الگ الگ
کتنے کتنے آدمی فوت ہوئے۔

۱۔ ضعیفی سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۲۸۰
۲۔ تنفس کی نلیوں اور شش کے امراض سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۲۵۰
۳۔ اعضائے ہضمہ کے امراض سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۱۰۰
۴۔ دماغ اور نظام عصبی کے امراض سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۱۳۰
۵۔ دل اور شریانوں کے امراض سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۶۰
۶۔ عام امراض سے جیسے بخار۔ تپ لرزہ وغیرہ ۔ ۔ ۔ ۔ ۱۸۰

ضعیفوں کے واسطے ذیل کی اشیاء ضرور موجود ہونی چاہیئے:۔
۱۔ ایک اٹنا مع ایک بوتل سپرٹ آف وائن کے تاکہ فی الفور
اگر ضرورت پڑے تو گرم پانی مہیا ہو سکے۔
۲۔ ٹین کے چند گول برتن تاکہ پیروں یا سینہ کو گرم پانی
لگایا جا سکے۔
۳۔ دو تین انیما اپریٹس (حقنہ)۔
۴۔ ایک دم کش (ونپیہ) انگریزی جو کلکلنگ کے نام سے
مشہور ہے وہ بہت ہی عمدہ اور مفید ہے۔

۵۔ ایک تھیلی دو لخت بوتل۔ انجیر وغیرہ سالٹس کے ساتھ اندر پہنچانے کے واسطے۔

۶۔ ایک انگریزی آلہ جو گرم دخانی کام یا ہوائی حمام کے واسطے مفید ہوتا ہے۔

۷۔ ایک کھلا سلپر یا تختہ تا کہ اس میں پانی گرم کر کے فلالین۔ اور صابن سے بدن صاف ہو سکے۔

ضروری ادویات

گو ہر ایک بڑے بڑے شہر میں تمام ادویات بہت جلد دستیاب ہو سکتی ہیں۔ مگر جہاں دوائیاں کے ملنے میں کچھ دقت ہو وہاں ذیل کی دوائیاں ضرور ہر وقت موجود رہنی چاہیئے:۔

کسٹرائل۔ مگنشیا۔ اپسم سالٹ۔ لاڈنم۔ مسٹرڈ۔ لنسیڈ میل۔ خالص دھویا ہوا تھوہر۔ عرقیات مفرح مثل کیوڑہ عرق گلاب۔

مطالعۂ کتب کے نقصانات

طلباء کو مطالعہ کتب سے بھی بعض اوقات اپنی غفلت کے باعث بہت نقصان اور تکالیف اٹھانی پڑتی ہیں۔ اور اس کی وجوہات زیادہ تر یہ ہیں:۔

کتاب کا خط۔ لمپ کی روشنی۔ طرز نشست۔ اعتدال ملحوظ نہ رکھنا۔

ہمیشہ اس بات کا خیال رکھو کہ جہاں تک موٹے ٹائپ کی کتابیں مل سکیں کبھی باریک ٹائپ کی کتابیں مت پڑھو۔

رات کو ہمیشہ ایسا کام کرو جس میں نگاہ پر بہت زور نہ پڑے۔

ایندھن کا تیل

مطالعہ کتب کے واسطے ارنڈ کا تیل بہت اچھا ہے۔ اس کی روشنی میں پڑھنے سے چنداں نقصان نہیں ہوتا۔ موم بتی سب سے اعلے ہے کھانے کا تیل بھی جسے روغن سیاہ کہتے ہیں چنداں برا نہیں لیکن مٹی

کا تیل سب سے بڑھ کر مضر ہے۔ اس سے جہانتک ہو سکے احتراز کرنا چاہیئے۔ ہمیشہ ایسا دیکھا گیا ہے کہ رات کو مٹی کا تیل جلا کر مطالعہ کیا اور صبح کو جب بلغم نکلا تو بالکل سیاہ تھا۔ اس سے ہمیشہ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ششش پر اس کے دہوئیں کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔

لیمپ رکھنے کا طریق ۱۲

لیمپ کو اسطرح رکھو کہ یا تو وہ تمہارے سر کے اوپر ہو۔ یا پس پشت۔ نگاہ کے سامنے نہ ہو۔ تم کو صرف روشنی چاہیئے۔ یہ ضرورت نہیں کہ لیمپ کی زیارت کرو۔

صرف اتنی دیر تک رات کو نوشت و خواند کا کام کرو کہ جبتک تم کو تکان نہ معلوم ہو۔ جہاں تم کو ذرا بھی تکان معلوم ہو فوراً کام چھوڑ دو۔ اور کوئی آدھ گھنٹہ بعد آرام کرو۔ ہمیشہ خیال رکھو کہ پڑے پڑے فوراً بستر پر مت سو جاؤ۔ اور نہ ایسا ہو کہ لیٹے لیٹے کتاب لکھو اور کتاب دیکھتے دیکھتے سو جاؤ یہ سخت مضر ہے۔

کھانے میں اعتدال کو ملحوظ رکھو۔ کھانا کھانے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹہ پیچھے کتاب کو ہاتھ لگاؤ۔

پہلے خوب ورزش کرو۔ کھلی ہوا میں سیر کرو۔ اور پھر آدھ گھنٹہ بعد آرام لیکر کھانا کھاؤ۔

سب سے بہتر تو یہ ہے کہ جہانتک ہو سکے رات کو مطالعہ یا نوشت و خواند کا کام کرنے سے احتراز رکھو۔ کیونکہ رات کو روشنی میں کام کرنے سے قسم قسم کے عجیب امراض لاحق ہو جاتے ہیں علے العموم دیکھا جاتا ہے کہ اگر سانس لیتے وقت ناک اور منہ میں کچھ تمیز نہیں کرتے جاتے ہیں ناک یا منہ خواہ کسی سے سانس لیلیے کچھ فرق نہیں۔ حالانکہ ایسا نہیں منہ کا جسطرح ایک خاص کام ہے کہ اسکے ذریعہ کھانا اندر معدہ میں پہنچے اسطرح ناک کا خاص [illegible]

ذریعہ سانس لیجائے۔ ٭

ناک میں جسوقت سانس جاتی ہے تو ہوا اسمیں سے گزرتے وقت گرم ہوجاتی ہے ۱۔ اور یہ خاص قدرت کا منشا ہے کہ اس قسم کی ہی ہوا اندر جائے۔ علاوہ اسکے چونکہ ناک کا سوراخ پتلا ہے لہذا تھوڑی تھوڑی ہوا اندر پہنچتی ہے۔ اور وہ بتدریج تمام گرم ہوجاتی ہے مزید برآں ناک میں جو بال ہوتے ہیں وہ ہوا کے واسطے ایک چھلنی کا کام دیتے ہیں اسمیں جو مضر ذرات ہوتے ہیں وہ ان بالوں کے ساتھ اٹک رہتے ہیں۔ اور شش کو متعدد امراض سے محفوظ رکھتے ہیں ٭

مگر منہ سے سانس لیتے ہیں انہیں سے کوئی بات بھی پوری نہیں ہوتی۔ ایکدم سے بہت سی ہوا اندر چلی جاتی ہے۔ جو اس وجہ سے کہ حلق کا سوراخ بڑا ہے اچھی طرح تمام گرم نہیں ہوسکتی ہے۔ جلد اندر چلی جاتی ہے۔ دوئم منہ میں بال نہیں کہ ہوا کے ذرات صاف ہوسکیں لہذا ہمیشہ ناک سے سانس لو منہ ہمیشہ بند رکھو۔ اگر منہ سے بھی سانس لینے کے عادی ہو تو اس عادت کو دور کرنیکی کوشش کرو۔ لیکن اگر دقت معلوم ہو تو۔ انگریزی انیسا دم کشی استعمال کرو۔ جو لوگ منہ سے سانس لینے کے عادی ہیں ان کو ہی رات کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے کہ دانت پیستے ہیں اور منہ سے رال ٹپکتی ہے مگر جو ناک سے سانس لیتے ہیں وہ اس سے خبر بھی نہیں ہوتے

پانی صاف کرنیکی ایک نہایت سہل ترکیب ہم ذیل میں درج کرتے ہیں ٭

یہ مسافران اور مقیموں مریضوں اور تندرستوں سب کے واسطے نہایت مفید اور کارآمد ہے اور اس قابل ہے کہ ہمیشہ پانی صاف کرکے پینا چاہیے یہ ترکیب پیٹربرگ کی مشہور ڈاکٹر مسٹر ٹونر کی ایجاد اور انکی عرقریزی اور تحقیق کا نتیجہ ہے :۔ پانی جسمیں کسیقدر بدبو آتی ہو یا جس کی صفائی میں کچھ شک ہو وہ اسطرح قابل استعمال اور مفید صحت بن سکتا ہے پہلے تھوڑے سے کوئلے لیکر ان کو پیکر سرمہ کیطرح باریک کرو۔ ایک پائنٹ پانی میں ایک دو چمچہ یہ پسا ہوا کوئلہ ملا دو۔ پانی کو خوب ہلاؤ اور پھر ایک جگہ آرام سے رکھدو۔ پھر ایک ساف [illegible] اسکو ایک گلاس میں نہایت آہستہ آہستہ چھان لو۔ یہ نہایت شفاف

نقصانات منہ سے سانس لینے کے ۱۲

صاف کرنیکی ترکیب پانی ۱۲

ہوگا بدبو کا اسمیں نام تک نہ ہوگا۔ نغرہ خراب ہوگا۔ اور پینے کیواسطے بہت ہی خوش ذائقہ اور مفید صحت ہوگا۔ مسافر یعنی کوئلہ پیکر بوتل میں بھر کر اپنے پاس رکھنا بہت مناسب ہے کیونکہ کوئلہ پیکر خواہ عرصہ تک احتیاط سے رکھا جائے خراب نہ ہوگا۔

خوراک کی جزو کا تناسب جسم انسان میں

جب ہم یہ سوچتے ہیں کہ بالا وسط ایک تندرست شخص کے معدے میں عام طور پر ہر سال قریبا ۲۰۰ سیر گوشت ڈھائی سو سیر روٹی۔ ڈیڑہ سو سیر ترکاری وغیرہ ۴۵ سیر مکھن گھی۔ چربی وغیرہ۔ اور ڈیڑہ گیلن چائے کافی۔ پانی اور اشیاء رقیق جاتی ہیں تو ہم آسانی سے خیال کر سکتے ہیں کہ انہیں کسی قسم کا ملاپ یا نقص ہونا کسقدر خطرناک و مضر ہے۔ اگر فی سیر چند ماشہ ہی ہم کوئی ملاوٹ فرض کریں۔ تو ہماری مزید العمری کی تحصیل میں اس سے کسقدر مجموعی طور پر نقصان اور خرابی لاحق ہو سکتی ہے۔ اور یہ واضح رہے کہ ہم اس بارہ میں خواہ دیدہ و دانستہ غفلت کریں خواہ اپنی غلطی سے کسی قسم کی قصور کے مرتکب ہوں قدرت ضرور سزا دے گی۔ اور ممکن نہیں کہ ہم اسکی سزا سے بچ سکیں۔

مذکورہ اشیائے خوردنی میں علم ملاوٹ جو ہو سکتی ہے۔ اور روزمرہ ہوتی ہے وہ نہایت زبردست خوردبینوں اور علم کیمیا کے حل و عقد سے اچھی طرح شناخت ہو سکتی ہے اور اس کی حقیقت معلوم ہو سکتی ہے۔ ممالک مغرب میں عام طور پر سرکار کیطرف سے اعلے درجہ کے ماہران فن خوردبینی اور عالمان حل و عقد کیمیا اس کام کو سرانجام دیتے ہیں اور اس قسم کی جتنی ملاوٹ کا احتمال ہو اور جو عوام کے استعمال میں آتی ہوں ان کے ملاحظہ سے گزرتی ہیں مگر اب اُن ممالک کیحالت ہمارے ناظرین اگر مقابلہ ہو اچھی طرح تصور کر سکتے ہیں جو بالکل اس قسم کی اشیاؤں سے محروم ہیں اور جہاں علم و فضل کی بھی روشنی ابھی اسقدر جلوہ گر نہیں ہوئی کہ انکے باشندگان

امور میں اپنی بھلائی برائی اچھی طرح کہ جیسا چاہیئے تمیز کر سکیں ۔
یاد رہے کہ اشیاء خوردنی و نوشیدنی میں مختلف قسم کی ملاوٹ ہو سکتی ہے۔ ایک
تو وہ جس کو ہم سرسری نظر سے چند قواعد کو ملحوظ رکھکر پہچان سکیں اور ایک وہ جو
خوردبین یا دیگر عمل عقد کیمیاوی سے پہچانی جاسکے چونکہ ہمارے ملک نے ابھی اسقدر
ترقی نہیں کی ہے کہ عام طور پر خوردبین کا استعمال لوگوں کو معلوم یا حل عقد کیمیائی
سے واقفیت ہو لہذا ہم وہی ملاوٹوں کا بیان ذکر کرینگے جو عام طور پر پہچانی جاسکیں ۔
گیہوں کے آٹے یا میدے میں اگر خراب چاول جو یا کسی اور غلہ کا آٹا یا میدہ
پیسکر ملا دیا جائے تو اس سی بجز اسکے اور کچھ نقصان نہیں ہو سکتا کہ اس غلہ
گندم کی میدے کی تقویت میں فرق آجائے لیکن اکثر ناہنجار یعنے میدہ یا آٹے
میں پھٹکڑی ملا دیتے ہیں بر اعظم یورپ میں جہاں عام طور پر ڈبل روٹی بن کر
فروخت ہوتی ہے۔ نان پر سلفیٹ آف کاپر ملایا کرتے ہیں پھٹکڑی کی اگر آٹے
یا روٹی وغیرہ میں آمیزش ہو تو اسکی شناخت اسطرح ہوتی ہے کہ اکسٹریکٹ
آف لاگ وڈ۔ جو عام طور پر انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے۔ اگر اسمیں
روٹی یا آٹا ڈالا جائے تو اسکی رنگت خوب گاڑھی ارغوانی ہو جائیگی ۔

ایک زمانہ میں یورپ میں ایک مرض عالم گیر تھی جس سے انسان کے ہاتھ
پیر کی انگلیاں بلا کسی قسم کے عارضہ لاحق ہونیکے جھڑ جاتی تھیں ۔ اور اس کی
خاص وجہ یہی تھی کہ کمبخت سودا فروش ناشائت مضر صحت اشیاء کھانے
پینے کی چیزوں میں ملا دیا کرتے تھے ۔ مگر جب سے اکثر ممالک میں یہ بہت عمدہ
طریق جاری ہو گیا ہے کہ سرکاری ڈاکٹر ہر ایک چیز کا امتحان کرنیکا مجاز
ہے تب سے یہ مرض کمتر ہو گیا ہے ۔

اکثر اہل پیشہ ہمارے ملک میں بہی غفلت کے باعث مختلف عوارض

رنگساز وغیرہ پیشہ ۱۲

میں مبتلا ہوتے ہیں۔ رنگ یا سفیدہ وغیرہ کا کام کرنے والے اپنی بے احتیاطی
سے بہت کچھ اُن زہروں سے مؤثر ہو جاتے ہیں جو رنگوں میں ہوتے ہیں
یا سفیدہ کے کاروبار سے نکلا کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیئے کہ جب کوئی چیز
نکالیں پہلے اپنے ہاتھ منہ اچھی طرح صاف کر لیں۔ کیونکہ ان کی اپنی بے احتیاطی
سے کہ یہ رنگ وغیرہ کو ہاتھ لگا کر ویسے ہی سے ہاتھ صاف کیئے۔ کھانے پینے سے
بیٹھ جاتے ہیں اور اس سے زہر کھانے کے ذریعہ بدن میں سرایت کر جاتا ہے ؎

گھی کا امتحان

گھی کا بھی یہی حال ہے اسمیں بے شمار چیزوں کی دوکاندار ملاوٹ کر دیتے
ہیں جس سے بسا اوقات یہ سخت مضر صحت بنجاتا ہے۔ مگر ساتھ ہی اسکے گھی کی
آمیزش فوراً بو اور ذائقہ سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اور یہ امر نہایت ضروری ہے
کہ گھی کو استعمال کرنیسے پہلے اسکو مزہ لیکر یا سونگھ کر اچھی طرح دیکھ لیا جائے کہ
مبادا اسمیں کوئی آمیزش ہو جس سے خرابی صحت کا اندیشہ ہو۔ اور جہانتک
ہوسکے احتیاطاً اسے گرم کر کے پان ڈالکر صاف کر لینا چاہیئے۔ اور نہایت
احتیاط سے اسے استعمال کرنا چاہیئے ؎

دودھ کی ملاوٹ ۱۲

شائد دودھ سے بڑھ کر کوئی اور چیز نہیں جس میں ملاوٹ کا اسقدر اندیشہ
ہو جسقدر اسمیں۔ اور نیز اس سے جو جو امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ان کو بیان
کرنے کے واسطے ایک طول طویل فہرست درکار ہوگی۔ بہت سے متعدی
بیماریاں صرف دودھ کی خرابی سے لاحق ہوتی ہیں۔ یورپ کے ان ممالک
میں جہاں ہر طرح سے علم کی روشنی جلوہ گر ہے۔ نیز سرکاری قوانین ان لوگونکی
نسبت بہت سخت ہیں۔ تقریباً ۲/۳ آدمی صرف دودھ کی خرابیوں سے جان بحق
ہوتے ہیں۔ تو ہمارے ملک کا کیا حال ہوگا۔ جہاں ان باتوں سے کوئی خواب
و خیال میں بھی خبر نہیں اور دودھ صرف پانی ملانے ہی سے خراب نہیں ہو جاتا

بلکہ جس گائے یا بکری کا دودھ ہو اسکے خوراک پر بھی اس کی عمدگی اور ضرر رساں ہونے کا انحصار ہوتا ہے۔ ہمارے ملک پور بیئے گوالے اور اور دودھ فروش بھی گائیوں کو جو جو خراب اور سخت مضر صحت اشیائے جیسے گھوڑ ذکی لید وغیرہ کھلاتے ہیں۔ اور اس سے جو دودھ حاصل ہوتا ہے۔ اس کو پینا گویا جان بوجھ کر جام مرض نوش کرنا ہے۔ اس امر کی نسبت سخت احتیاط لازم ہے۔ دودھ دینے والے جانور کی خوراک پر اس کا حد درجہ انحصار ہے علاوہ اس کے گائے بکری کے امراض کی نسبت بھی ہمارے ملک میں کوئی خیال نہیں کرتا۔ حالانکہ بعض گائیوں اور بکریوں کے ایسے امراض ہوتے ہیں۔ جنکے دودھ میں انکے اجرام پائے جاتے ہیں۔ اور جو لوگ اسکو پیتے ہیں وہ طرح طرح کے عوارض میں مبتلا ہو کر اکثر جان سے تو ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ تپ محرقہ اور دیگر اقسام مہلک بخار خراب دودھ ہی کی کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ ولائیت کی ایک شہر کا ذکر ہے کہ ایک دودھ فروش کی دوکان سے ایک دن جس جس شخص نے دودھ پیا وہ تپ محرقہ میں مبتلا ہوا۔ اس کی فوراً تحقیقات ہوئی۔ اور جب پولیس نے دودھ والے کو دبایا اور دھمکایا تو صاف اقراری ہو گیا کہ میں نے فلان کنوئیں سے اس دودھ میں پانی ملایا تھا۔ اس کنوئیں کا پانی دیکھا گیا اور اس کا کیمیائی طور پر امتحان ہوا۔ تو اسمیں تپ محرقہ کے اسباب موجود ملے!

دودھ میں اگر پانی ملایا جائے! بشرطیکہ پانی مرض کے اجرام سے پاک ہو تو اس میں بغیر اسکے اور کچھ نقصان نہیں پیدا ہوتا کہ اس کی طاقت غذائی کم ہو جاتی ہے۔ ایک آلہ ایجاد ہوا ہے جس کو لیکٹومیٹر کہتے ہیں اور جس سے دودھ کی اسپفک گریوٹی معلوم ہو جاتی ہے۔ اگر اس میں

پانی ملا ہوا ہے تو سپیسفک گریوٹی کم ہوگی۔ اور یہ آلہ اسمیں زیادہ ڈوب جائیگا۔ اگر پانی نہ ہوگا تو کم ڈوبیگا اور اسی نشان تک رہیگا لیکن اب بعض دودھ والے ایک تدبیر کرتے ہیں کہ دودھ میں پانی ملا کر خود لاکٹو میٹر کے ذریعہ اسمیں مٹھائی ملا کر یا کسی اور چیز کی آمیزش سے اسکی سپیفک گریوٹی پوری کر لیتے ہیں۔ البتہ اس آلہ پر بھی بخوبی ہم اعتماد نہیں کر سکتے! ؛

گوشت ۱

گوشت کی نسبت بمشکل ہی کہا جا سکتا ہے کہ اس میں کسی قسم کی آمیزش ہو سکتی ہے۔ البتہ اگر اس میں خطرہ ہے تو یہ ہے کہ یہ سٹر نہ جائے۔ چنانچہ مچھلی کا گوشت فوراً اگر سڑنے لگے تو اپنی بدبو سے معلوم ہو سکتا ہے۔ لیکن تاہم اگر اس میں کچھ شک ہو۔ اور بو سے پتہ نہ ملے تو چاہیئے ایک ذرا سا ٹکڑا مچھلی یا گوشت کا کاٹ کر اس کے چھوٹے چھوٹے پرزے کرو۔ اور پھر اسپر کھولتا ہوا گرم پانی ڈالو اس وقت اگر بودار تند ہواں نکلے تو یہ گوشت کہ یہ سڑا ہوا ہے ورنہ نہیں ؛

۲ انڈے کی شناخت

انڈے کی نسبت اگر دیکھنا منظور ہو کہ آیا یہ گندہ ہے یا اچھا ہے۔ تو اس کے واسطے یہ کرنا چاہیئے کہ دس اونس عام پانی ہو اور اس میں ایک اونس عام نمک پھر اس پانی میں انڈا ڈالو۔ اگر انڈا ڈوب جائے تو اچھا ہے۔ اور اگر تیرتا ہے تو خراب اور گندہ ہے ؛

۳ چاء کی شناخت

چائے میں بھی ملاوٹ ہو سکتی ہے۔ اس میں اور درختوں کے پتے میں ملا دیئے جاتے ہیں۔ اور پھر اگر سیاہ چائے بنائی جائے تو اوس کو سپیکٹ میٹر سے کالا کر دیا جاتا ہے لیکن یاد رہے کہ اس سے کسی قسم کا ضرر صحت کو نہیں ہوتا۔ سبز چائے

پر اکثر اور پتے ملا کر اس پر جو چمک ہوتی ہے - وہ برشین بلمر تیل یا چینی ٹیڈول سے کیجاتی ہے جو گو زہر میں تو نہیں ہوتی - مگر ناقابل منضجہ ہو جاتی ہے - اور غذا کے درجہ سے گرجاتی ہے ٭

تمت

ختم ہوا رسالہ مزید العمر

THE

ART

OF

PROLONGING LIFE

compiled and adapted

BY

HAKIM AND DOCTOR

GULAM NABI

ZUBDATULHUKAMA

LAHORE